

秋晴れの気持ちのいい天気が続きます。保健給食委員会では学年ごとの青空給食を企画しています。広い校庭の真ん中にシートを敷き、お弁当給食をいただきます。協力してくださる栄養士さんや給食室の方に感謝しながら、いつもと違う雰囲気を楽しんでください。

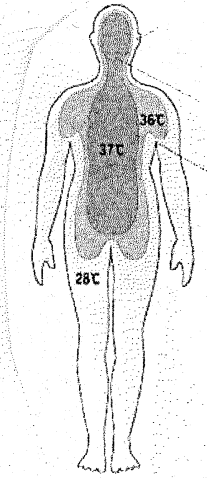


知っておきたい体温の話

毎朝、体温をチェックしてもらっていますが、普段はほとんど変化がありませんよね。暑い日には高く、寒い日には低くなるようなことはありません。私たちのからだは、汗をかいたりふるえたりして、体温を一定の幅に保つようにいつもコントロールされているからです。

体温はからだの中心に近づくほど高くて安定している

手足や顔など、からだの末端や表面は気温など、環境の影響を強く受けますが、体の中心部に近いところは脳や心臓など大切な臓器の働きを保つために、高く安定しています。



体温はどこで測る？

体温はわき、口（舌下）、耳、直腸などからだの表面に近い場所で測ります。測定場所で温度は違うので、いつも同じ場所で測るか、それぞれの平熱を知る必要があります。

正しい検温の方法は

ほとんどの人が、電子体温計をわきにはさんで使っていると思いますが、いつも何分測っていますか？ピピッと鳴ったら終了していますよね。わきの温度は「からだの表面の温度」ですが、しっかり閉じることで体の内部の温度が反映されて温まります。わきが完全に温まるまで測るのが正しい検温で、実際はわきを閉じてから10分以上かかります。最近の電子体温計は、多くの人々の体温上昇データを統計的に処理し、10分後の体温がどのくらいになるのか予測して、短時間で測れるようになっているのです。一度、ピピッと鳴った後も10分測ってみてください。少し高くなっているかもしれません。

