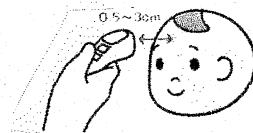


非接触体温計のしくみ

新型コロナウイルスの流行以降、おでこにピッとあてるだけで測れる体温計が普及してきました。学校でも使っていますし、お店の入り口などでも測る場合がありますね。実はからだからは赤外線（電磁波）が出ていて、その量を測定することで体温に換算しています。からだは赤外線を出していると思うと不思議に感じますが、温度を持つものはすべて目に見えない電磁波を常に出しているのです。おでこにあてる場合、髪の毛や汗、化粧など、赤外線をさえぎるものがあると、うまく測れません。また、わきの下で測る体温計とも結果が異なる場合があります。保健室では、非接触体温計で高めに出了場合、電子体温計でもう一度測っています。



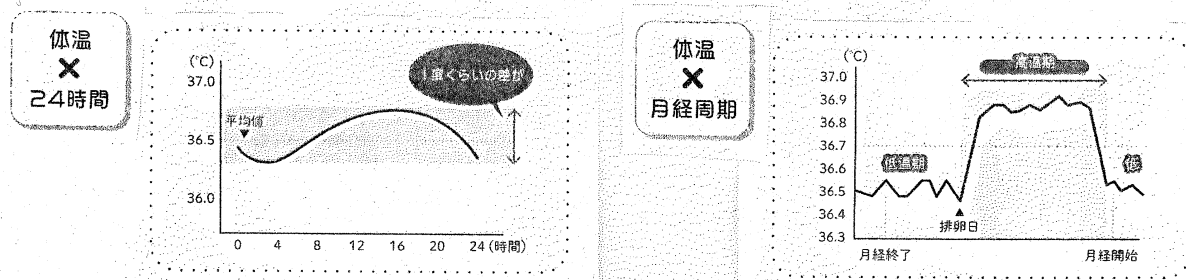
ちなみに手をかざすと水が流れる自動水栓や、人が通るとパッと明かりがつくライトなども赤外線センサーで人（温度の変化）を感知しています。

あなたの平熱は何度？

熱が37℃あったら、「熱が出た」と思いませんか？ 実は日本人の平熱は36.89℃。10歳から50歳前後の健康な男女3000人以上の体温を調査したところ、約7割の人が36.6℃から37.2℃の間に入りました。正しい測り方をすれば、37℃は平均的な平熱の範囲内だということがわかっています。しかし平熱には個人差があり、「平熱が低くて36℃以下です」という人が増えているので、その人にとっては発熱の始まりの可能性があります。一般的には37.5℃以上が発熱、38℃以上が高熱といわれることが多いです。

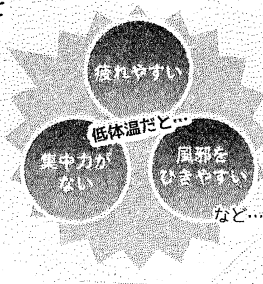
体温リズム

体温には1日のリズムがあり、それ以外に運動、食事、睡眠、女性の生理周期、感情の変化でも変動します。皆さんは今、朝の登校前に体温を測っており、平熱もそれを基準にしていると思います。学校で体温を測ってみると、朝の平熱より高いはずですよ。



早寝早起きで体温リズムを整えよう

「遅寝遅起き」になると体温リズムが後ろにずれ込みます。朝は眠っているときの低い体温で活動を開始しなければならないので、からだが目覚めず、食欲もわきません。平熱が低いという人は、生活リズムを見直してみましょう。



運動

筋肉は熱を作る大切な場所。毎日体を動かして筋肉量をアップさせましょう。

食事

3食しっかりととりましょう。夜食は夜型の生活になりやすいので注意。

睡眠

早寝早起きで睡眠のリズムを整えます。朝は太陽の光を浴びて1日をスタート！ 夜は、お風呂に入って体を温めると寝つきがよくなります。