

# ほけんだより



中津高校 保健室

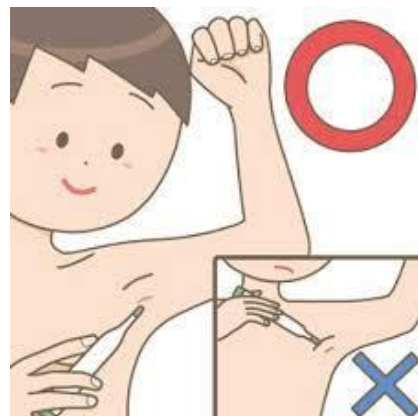
4月8日の登校日、入学式で皆さんの元気な顔を見られ、ほっとしましたが、あれから3週間近く過ぎました。みなさん、元気で過ごしていますか？オンライン授業も始まりました。家にこもっての生活はストレスも溜まり大変ですが、みんなで力を合わせて、今を乗り切りましょう！！

## ～毎日、健康観察していますか？～

皆さんのもとに、健康観察票が届いていると思います。毎朝の検温はできていますか？体温は家にある体温計で誰でも気軽に測れる最も身近な体調チェックの手段です。この機会に、毎朝体温を正しく測り、自分の健康管理の習慣を付けましょう！

### 《正しい検温の仕方》 ワキでの検温方法

- ①ワキのくぼみの中央に、体温計の先端を当てます。  
体温計の先端を下から上に向けて押し上げるようにはさみます。
- ②体温計が上半身に対して、30度くらいの角度でワキをしっかりと閉じます。ヒジを脇腹に密着。手のひらを上に向けるとヒジが締まります。さらにもう一方の手で軽く押さえましょう
- ③平衡温になるまで、実測式の体温計なら 10分以上、予測式なら電子音が鳴るまで(平均 20～30秒)じっとしていきましょう。



### 《体温について》

身体は、生命を維持するために絶えず新陳代謝を行なっています。その新陳代謝は酵素の作用によって調整されており、**この酵素の働きを一定に保持し**、化学反応を一定に保つには、一定の温度が必要となります。一般に、温度が**10℃上昇**すると化学反応の**速度は2倍**になるといわれるように、体温が変われば、体内の化学反応のスピードも大きな影響を受けることがわかります。

身体の細胞は、34℃以下または40℃以上になると機能に重大な変化をきたし、40～42℃が数時間続くと死に至ることもあります。とくに中枢神経系の細胞は、**40℃を超えると正常に機能できない**といわれています。したがって、体温を外界気温より高い状態におき、かつ、できるだけ一定の体温を維持することが、細胞活動、酵素活動を能率よくし、生命を維持していくうえで不可欠です。

また、ヒトの体温は、たとえ環境条件や生体の活動が著しく変化しても、狭い一定の範囲でしか変動を示しません。その理由は、**視床下部にある体温調節中枢**が、常に化学的な熱産生量と物理的な熱放散量とのバランスを保つようにして、生体の体温を37℃ぐらいに調節しているわけです。

# 感染拡大防止のために！

これまで集団感染が確認されたケースに共通するのは、次の3つの条件が同時に重なった場合。

換気の悪い密閉空間  
多くの人が密集  
近距離での会話や発声(密接場面)



この3つの条件が同時にそろう場所や場面を避ける以下の行動を取りましょう

1. 換気を行う (可能であれば2つの方向の窓を同時に開ける)
2. 人の密度を下げる (互いの距離を1、2m程度空ける)
3. 近距離での会話や発声などを避ける (やむを得ない場合はマスクを付ける)



## 新型コロナウイルス感染症の主な経過



※現在治療にあたっては医師の知見を元に作成しています。  
症状や経過は個人により異なる場合があります。