

いよいよ冬に近づき、上着なしでは「寒い！」とを感じるようになりました。

空気が乾燥し、感染症が流行しやすい気候になってきました。

今年は、新型コロナウイルス感染症に加えて、感染性胃腸炎やインフルエンザなどこれまで流行してきた感染症も同時に発生することが予想されます。

睡眠、食事、運動のバランスを整えて、自分の免疫力を高め、ウィルスに打ち勝つ体づくりをしていきましょう！！



インフルエンザの予防接種が始まりました！

毎年受けている、今年受ける予定のみなさんはお早めに！

インフルエンザとコロナウイルス感染症の症状が似ているため、お医者さんの診断が難しくなるのを防ぐという目的で、インフルエンザワクチンの接種がすすめられています。

予防接種を希望する人は、かかりつけの病院等に連絡し、予約や病院に行くときの注意事項を確認しましょう。

Q 予防接種を受けたら、どのくらいの期間効果があいますか？

A 予防接種をし、約2週間後から5カ月程度効果があるといわれています。

Q 予防接種はいつ受けるとよいですか？

A インフルエンザは、毎年12月～1月に流行するため、11月中に受けておくといでしょう。

Q 予防接種の費用はどのくらいかかりますか？

A 病院によって異なりますが3000円前後で設定されている病院が多いようです。

その他、インフルエンザ予防接種について知りたいことがあれば、「厚生労働省 インフルエンザ 予防接種」で検索してみましょう。

新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合の相談先が変わりました！！



感染症流行防止のため、発熱や風邪症状がある場合には学校に電話でお知らせください。

また、登校時、登校後に症状が現れた場合にも早退するようになります。

保護者さんへもお知らせしておいてくださいね！

毎日の検温と体調確認をしっかりと行いましょう！

知っているようで 知らない

体温のヒミツ

みんなの体の状態がわかる
“健康のパロメーター”。その
隠されたヒミツを紹介します。

ヒミツ

体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。ふつう、表面は中心部分よりも少し低め。気温の影響を受けやすく、安定していません。

ふだんは体の内部と温度が近くて測りやすい、「わきの下」で測ります。



正しい体温の測り方

わきの中心に、体温計の先端を
30° になるように当てる

1

下から上に向けて
押し上げるように



30°

ひじをわき腹につけて、体温計
とわきをしっかりと密着させる

2

もう片方の手で
軽く押さえる



手のひらを
上向きに

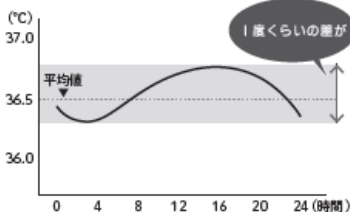
ヒミツ

体温にはリズムがある

体温
×
24時間

1日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方がピークで、

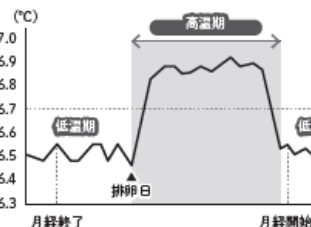
夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。



体温
×
月経周期

女性は月経周期によって変動します。月経が始まると体温が下がって低温期に。排卵があると上昇して、次の月経

まで高温期が続きます。



ヒミツ

平熱が 36℃以下だと「低体温」

ふだんの体温（平熱）が36℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

改善するためには？

大切なのはよく食べて、よく動き、よく寝ること。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。

ヒミツ

子どもは大人より体温が高い

体温はだいたい36.5℃±0.5℃と言われています。子どもは新陳代謝が活発で、大人よりも少し高め。反対にお年寄りはやや低めです。

体温の測り方のおさらいはできましたか？？

登校時に非接触式体温計で体温を測定していますが、外気温に大きく影響されるため、自宅でも体温計で体温を測ってきましょう！