

ほけんばり川月

令和2（2020）年11月2日 伊丹市立西中学



線で うないで みよう！

健康

記念日 にまつわる 分かるかな？

11月8日

換気（いい空気）の日

歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1~2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。

11月9日

いい皮膚（ひづの）の日

黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！ 硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎると、よく噛んで食べているか振り返ってみて。

11月10日

いいドアレ（の）日

休み時間になつたら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもつたニオイを追い出さんだ！ 空気の通り道ができるように、対角線に2個所開けてね。

11月12日

いい歯（の）日

いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになつたら、保湿してほしいな。洗つたらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5~8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

また、1が2つならぶ11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさん。からだや健康にまつわるものも多いので、おたよりを読んで普段の生活を振り返ってみてくださいね。

自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行っていない



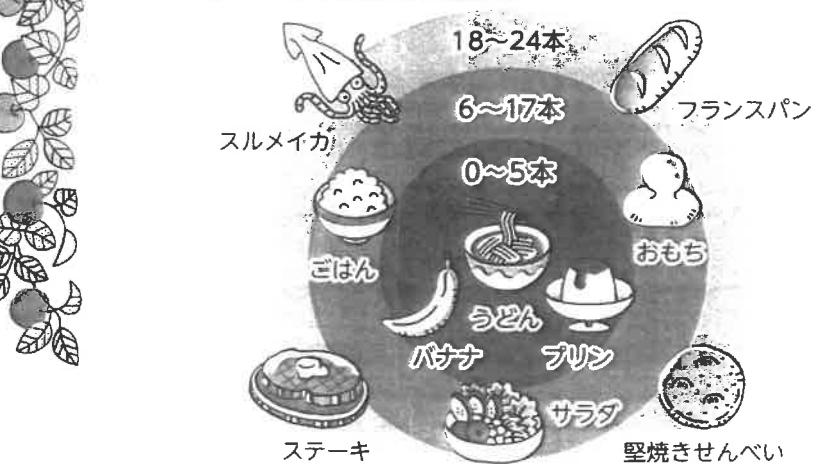
思い当たることは
ないかな？

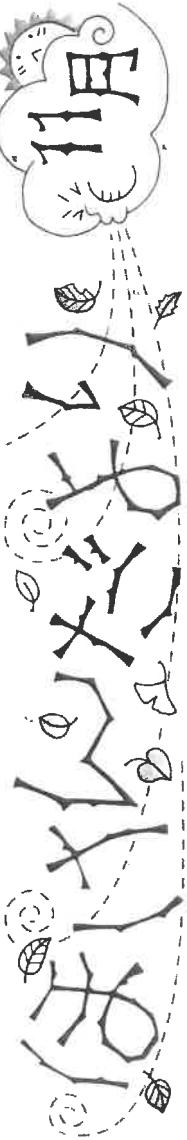
たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。

80歳で20本以上自分の歯を残そうという
8020運動を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるためには必要な歯の本数





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
“健康のバロメーター”。その
隠されたヒミツを紹介します。

伊丹市立西中学校

ヒミツ 平熱が 36°C 以下だと「低体温」

ふだんの体温（平熱）が 36°C 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。



1 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。

2 食事
3 食しつかりとりましょう。夜食は夜型の生活になりやすいので注意。

正しい体温の測り方



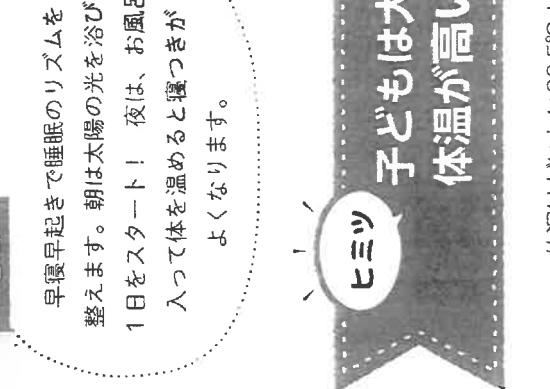
ヒミツ 体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。ふつう、表面は中心

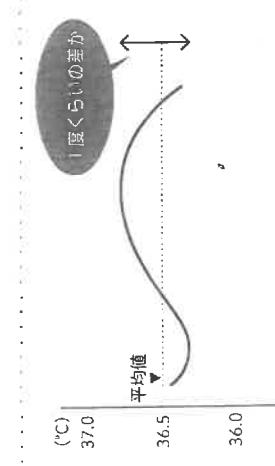
部分よりも少し低め。気温の影響を受けやすく、安定しません。

ふだんは体の内部と温度が近くで測りやすい、「わきの下」で測ります。

ヒミツ 体温にはリズムがある

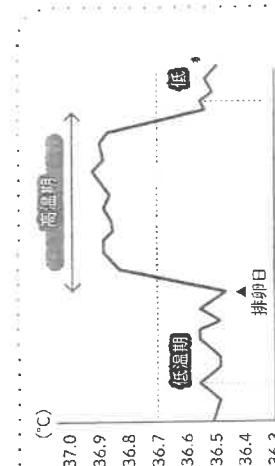


女性は月経周期によって変動します。月経が始まると体温が下がって低温期に。排卵があると上昇して、次の月経まで高温期が続きます。



体温 × 月経周期

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く。夕方がピークで、夜にかけてまた少しづつ下がっていきます。



体温 × 24時間

体温はだいたい $36.5^{\circ}\text{C} \pm 0.5^{\circ}\text{C}$ 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。

Q 発熱って何度？

年齢の違いはもちろん、

個人差のある体温。そこで

難しいのが…発熱の判断。

日常的には

37.5°C 以上…発熱
 38.0°C 以上…高熱

と言われることが多いです。
※医師及び指定看護師の管理者が都道府県知事に届け出る基準（厚生労働省）より