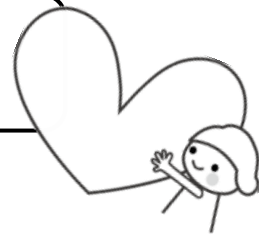


# ほけんだより

西尾東高校  
H27. 1

寒い冬が続き、風邪が長引いたり、胃腸の調子が悪い人が多いようです。体が冷えると、免疫力が低下し、体調を崩しやすくなります。温かいものを食べ、ゆっくりお風呂につかり、ストレッチなどで体を芯からほぐしましょう。

## バイタルサイン ～自分の体調を知るために～



バイタルサインとは、「生命徴候、人間が生きている状態である」という意味の医療用語です。このバイタルサインを確認する方法が、『体温・脈拍・呼吸・血圧』で、体調を数字で客観的に判断できます。その中でも簡単に自分で確認できるのが、『体温』と『脈拍』です。正しい測定方法、基準値を知り体調管理に役立てましょう。

### 体温

#### ★測定してみよう★

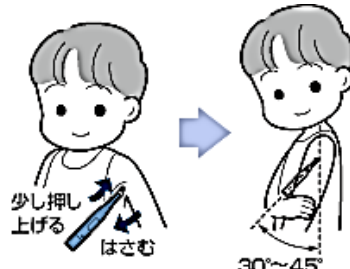
食後やお風呂、運動のあとには体温が上がるので、30分以上経過してから測りましょう。

①汗を拭く（汗をかいていると、熱の伝導率が異なってしまう正しく検温できない可能性がある）

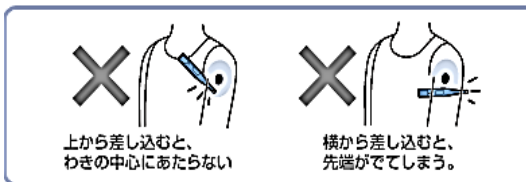
②脇の中心に当てる



② 体温計を下から少し押し上げるようにして、わきをしっかりとめる



!!これはダメなはかき方!!



#### ★基準値★

正常	35.5℃～37.5℃
微熱	37.0℃～37.9℃
中等度の発熱	38.0℃～38.9℃
高熱	39.0以上
低体温（症）	35℃台または35.0℃以下

低体温の原因  
～体温が1℃下がると、免疫力が3割低下～

- ①熱を作るエネルギー【食事量・栄養素】が不足
- ②熱を生み出す力【筋肉量・運動量】が不足
- ③熱を巡らせるシステムに異常【生活リズムの乱れ】
- ④熱を守る服装ができていない【露出が多い】

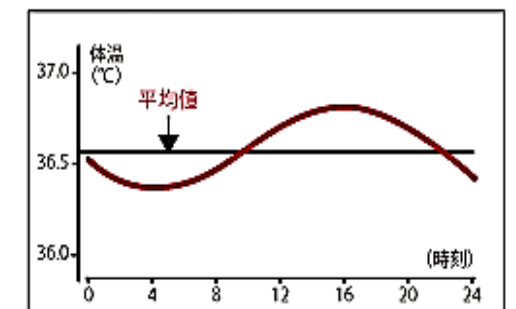
#### ★自分の平均体温を知ろう★

☆起床時、昼食前、就寝前の計3回体温を測り、記録しよう

	1日目	2日目	3日目	4日目	
朝	℃	℃	℃	℃	朝の平均①
昼	℃	℃	℃	℃	昼の平均②
夜	℃	℃	℃	℃	夜の平均③

あなたの平均体温  
 $(①+②+③) \div 3$  ℃

☆体温はこのように日内変動します



### 脈拍

#### ★測定してみよう★



○のところ（橈骨動脈）を人差し指・中指・薬指の3本で動脈を沿うように当てて測る

#### ★基準値★

老人	60～70回/分
成人	60～80回/分
<b>思春期</b>	<b>70～80回/分</b>
学童時	80～90回/分
乳児	120前後回/分

☆こんな時は脈拍数が多くなります☆

- ◎発熱【体温】
- ◎脱水状態
- ◎緊張【自律神経系】
- ◎甲状腺機能亢進症【内分泌機能】
- ◎寝た状態<座った状態<立った状態【姿勢による変化】