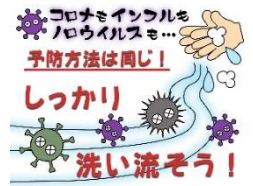




色づく木々が美しい季節になりました。紅葉は、最低気温が 5～8℃くらいに急に下がると早く進むと言われていています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。



## コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    ☹️ … とときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、手洗いや咳エチケット、換気など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられ、自分では判断できないことがほとんどです。発熱等の症状があれば、無理をせず、かかりつけの医療機関等に電話で相談の上、受診してください。

## マスクの着用をお願いします!

全国で新型コロナウイルスの感染が拡大し、「第3波」の襲来と言われています。県内でも松山市などで感染者が急増しており、これまで以上に警戒が必要な状況になっています。校内でマスクをしていない人も見かけますが、気を緩めず、一人ひとりが感染防止対策を徹底してください。「よひ」のマスクもっていますか? マスクの着用については、以下の対策の継続をお願いします。

- ◆ 校内では、原則としてマスクを着用する。(体育の授業、部活動等で運動をする場合や、屋外で人と十分な距離が確保できる場合を除く。)
- ◆ 公共交通機関を利用して登下校する際には、必ずマスクを着用する。



## 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ない



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...

## 今年の治療は、今年のうちに...

7月に実施された歯科検診で「受診が必要」と言われた人のうち、これまでに治療済みの報告があった人は、わずか17人(12.8%)です。

「痛くないから」「めんどくさいから」と受診を後回しにしていますか? 冬休み等を利用して、ぜひ今年中に治療しましょう。(※治療が終わったら、必ず「受診報告書」を提出してください。)

歯・口の健康保持は、生活習慣病や感染症の予防など、全身のケアにもつながるよ!



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



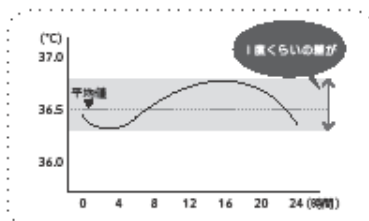
手のひらを上向きに

脇がしっかりと締まります!

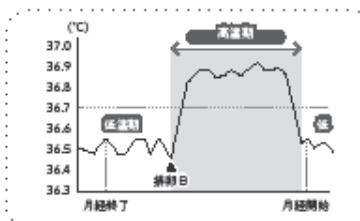
ヒミツ

## 体温にはリズムがある

**体温 X 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 X 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。



疲れやすい  
集中力が  
ない  
風邪を  
ひきやすい  
など...

### 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°C±0.5°Cとされています。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。

※医師及び認定届出機関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

平熱には個人差があります。毎朝同じ時間に検温し、その変化で発熱しているかどうかを判断しましょう。また、熱が出た後、翌朝いったん熱が下がり、その後再び上がってくる場合も少なくありません。体温や体調の変化に十分注意して、経過を見るようにしてください。