

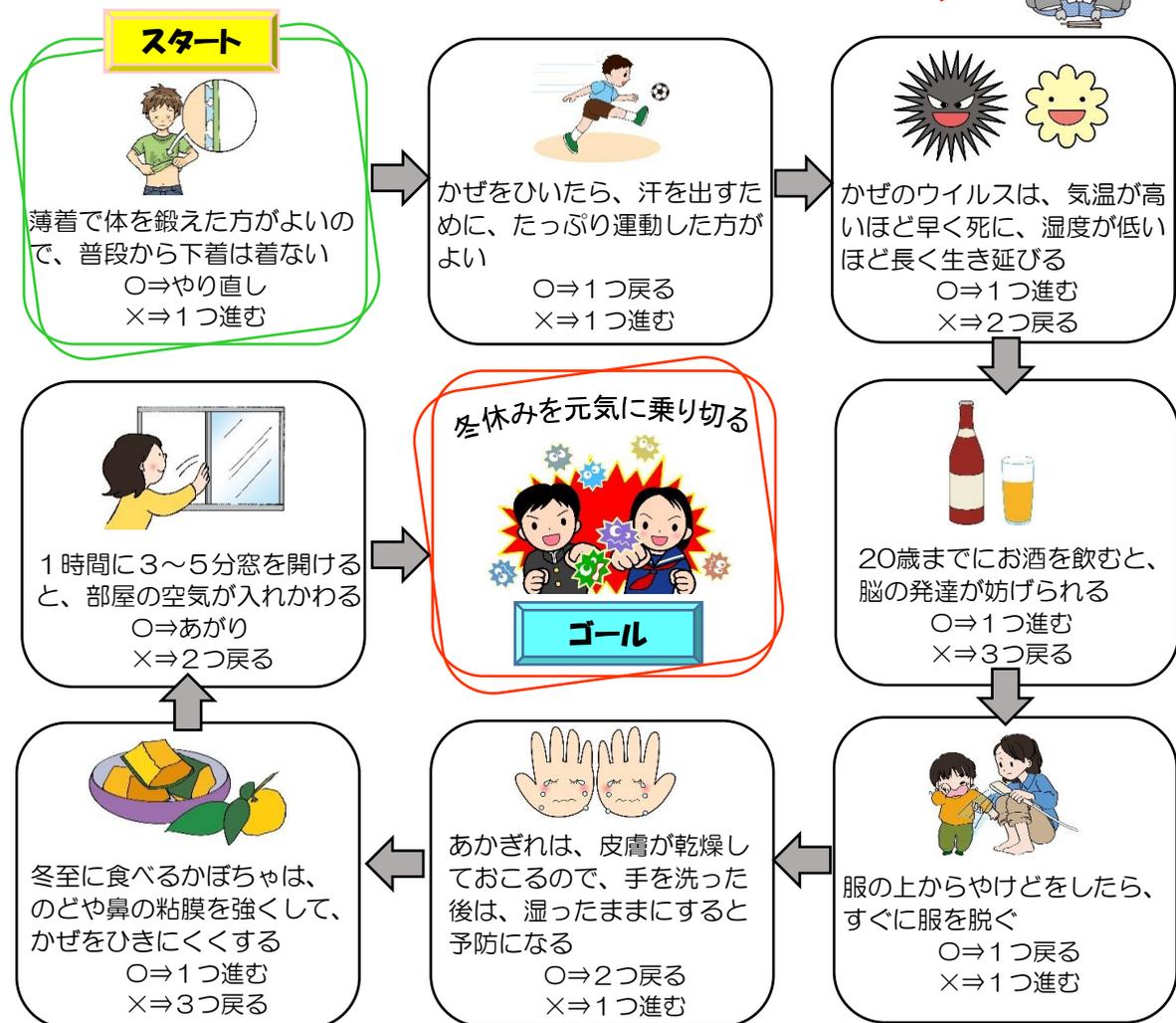
# 12月 保健だよ！

令和2年12月17日  
我孫子市立白山中学校  
保健室

早いもので、今年も残りわずかとなりました。皆さんにとって、どんな1年でしたか？  
大みそかの深夜、多くのお寺でつく除夜の鐘の数は108回。これは、人間の悩みや苦しみのもとになる煩悩（ぼんのう）の数を表すとも言われています。今年は楽しいことだけでなく、辛かったことや我慢したことが多い1年だったと思います。除夜の鐘を聞きながら静かな心で一年を振り返り、新たな気持ちで新年を迎えてください。

年末年始は生活のリズムが崩れがちになります。体調には十分注意して過ごしましょう。

## 冬休みを元気で過ごそう！！ クイズすごろく



★ 市内でも新型コロナウイルスの感染者が急増しています。冬休み中も、手洗い・換気・三密を避ける等の対策をしっかり行うとともに、毎日検温をしてカードに記録することも忘れないようにしましょう。

## おもしろほけん教室

【今回のテーマ】

## 誰にでも測れる健康のモ/サシ



登校前の体温測定が定着し、朝の自分の体温がどのくらいか、だいたいわかってきたと思います。体温測定は最も身近な健康チェックの方法です。体温の仕組みを知って、日頃の健康管理に活かしてください。では、ここで問題です。

### 【問題】

健康な時、私達の体温は、眠っている時も含めて、1日のうちで変化すると思いますか？

- ア. ほとんど変化しない（一定である）    イ. 少しは変化する（1℃以内）  
ウ. かなり変化する（3℃以上）

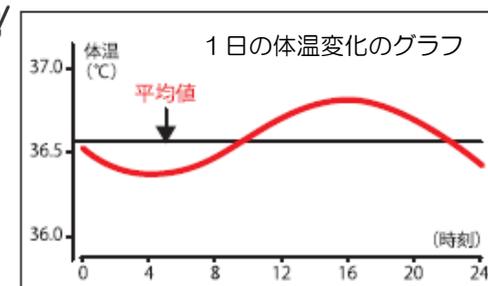


### 【解答と解説】

人には24時間単位の体温リズムがある



体温は1日のうちで、早朝が最も低く、活動する日中は次第に上がり、夕方最も高くなります。そして、夜寝る時に下がっていきます。**正解はイ**で、1日の体温の差はほぼ1℃以内で、リズムを持って変動しています。



### 熱が出るのはなぜ？

発熱は、体内に侵入してきたウイルスや細菌に対抗して病気から身を守るために、体が起こす防衛反応です。体温が上がることによって、体を守る力（抵抗力）を強めています。

自分の平熱、わかりますか？ ～冬休み中に測っておこう！～

「熱が出た」と判断するには、自分の平熱を知っておくことが必要です。体温リズムがあるので、起床時、昼食前、夕方、就寝前の4回測定をして、時間帯ごとの平熱を覚えておくと、発熱しているかどうか正しく判断でき、健康管理に役立ちます。



熱が出た！  
～心配な時は～

- ★まずは、かかりつけの病院に相談しましょう。
- ★かかりつけの病院がない場合は、次の機関で電話相談ができます。

◎千葉県発熱相談コールセンター ☎03-6747-8414 ※24時間対応  
◎我孫子市健康づくり支援課 ☎7185-1126 月～金 8:30～17:00

我孫子市民のみ相談可⇒

病院名	電話番号	電話対応時間
平和台病院	7189-1111	月～金 9:00～12:00, 14:00～17:00
よつばクリニック	7157-1117	月～金 16:00～18:30 土 11:00～12:30
星野医院	7188-2248	月～水、金 13:00～14:00
すずきこどもクリニック	7189-6780	月火木金 9:00～12:00, 14:00～17:30 水土 9:00～12:00
医療法人社団健寿会 松戸タワークリニック	047-331-0143	月～木 10:30～12:00, 18:00～19:00 金～日 10:30～12:00

