



藤沢市立明治中学校  
2021. 12. 6  
保健室 納富



朝晩、寒くなってきましたね。あっといふ間に12月「師走（しわす）」です。水が冷たくなってくると、手を洗うのが嫌になってしまう人もいますが、感染症の流行が起きやすい冬こそ、手洗いが大切です。また、乾燥して荒れてしまった手はウイルスが残りやすくなります。手荒れをふせぐために、ぬれた手はしっかりハンカチやタオルでふいて、保湿（クリームなど）も忘れずにしてくださいね。

## かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルスの違い

新型コロナウイルスの感染状況がだいぶ落ち着いて、少しずつ学校行事もできるようになってきましたが、ニュースではオミクロン株のことが取り上げられています。刻々と新型コロナウイルス感染症の状況は変化しているので、正しい情報を入手して、行動することが大切です。

インフルエンザの流行もここ何年か起きていないので、免疫のない人が多く、流行も懸念されています。体調不良の時は無理をせず、受診し、早めに診断を受けることも大切なことかもしれません。

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染性	あまり強くない	強い	非常に強い
潜伏期間	2～4日間	2～5日間	1～14日間
症状の現れ方	ゆるやか	急激	ゆるやかだが急激に重症化し肺炎を合併することもある
主な体調の変化	くしゃみ、鼻水、鼻づまり咳など	関節痛、筋肉痛、頭痛、悪寒などの全身症状が急激に現れる	初期症状は風邪やインフルエンザと見分けが付きにくい、倦怠感、食欲不振、味覚嗅覚の変化
検査方法	なし	抗原検査（12～24時間以内）	PCR検査
治療方法	症状を和らげる対症療法	対症療法＋抗インフルエンザ薬（タミフル、イナビルなど）	対症療法が中心 肺炎や血栓予防、免疫の暴走を抑える 目的別に適宜、薬を使用

それぞれ特徴がありますが、予防方法は同じです。

今まで通り、マスクをつける・手を洗う・消毒する・換気をする。継続して行うことで、自分もまわりの人も感染症から守ることができます。

学校生活では・・・ 換気がとても大切です。

暖房をつけながら、5cm～10cm窓やドアを開けておく  
扇風機も使って、空気の流れを作る

風の強い日やものすごく寒い日は、休み時間毎に窓やドアを全開にして空気の入れ換えをする

## 正しく体温、測ることができていますか？

毎日体温を測る生活が続いていますね。

そもそも、なぜ、体温を測るのでしょうか？体温とはなにか？。みなさん知っていますか？

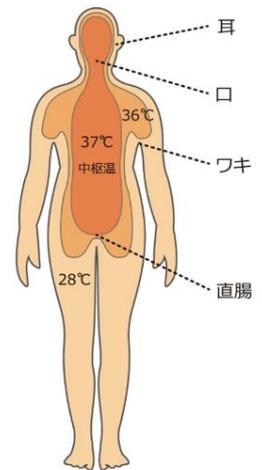
体温を測るということは → 体内の温度を測ること

体の内部の温度は、脳や心臓などの大切な臓器の働きを保つために安定しています。しかし、体の内部なので、日常的に測ることは困難です。そこで、より体内の温度が反映され、体に負担をかけずに簡単に検温できる部位として、ワキ（腋窩）、口（舌下）、耳（耳内）、直腸などの場所が用いられています。

身体の部位によって温度が異なる

測定する部位ごとに検温に必要な時間や方法は異なり、得られる温度も異なります。平熱も部位によって異なるため、それぞれの部位の平熱を知る必要があります。つまり耳には耳の、ワキにはワキの平熱があるので、あらかじめ知っておくことが大切です。

体の内部の温度分布



一日中一定ではない、時間帯や作業によっても変化する

人には、朝・昼・夜と、24時間単位に体温が変化する体温リズムがあります。1日のうちで早朝が最も低く、次第に上がり、夕方に最も高くなります。

体温は健康のバロメーター

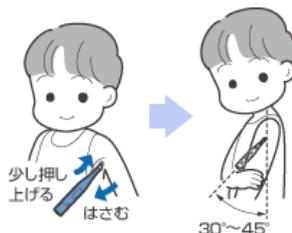
感染症法においては、発熱の定義を37.5°C以上、高熱の定義を38°C以上としています。とはいえ、人によって平熱には違いがあるため、自分の平熱よりも明らかに体温が高い場合は発熱の可能性があると考えてよいでしょう。また、体温が1度下がると免疫力は37%低下し、体温が1度上がると5~6倍免疫力があがるといわれています。

正しい体温の測り方 ※なるべく毎日同じ時間にはかりましょう。

- 脇の下の中央に体温計の先が密着するよう、下から30~45°の角度で押し上げるようにあてます。
- 汗をかいているときはふいてからはかりましょう。
- 測定途中で体温計をのぞいたり、取り出したりしない。



表示部を  
内側に向ける



少し押し  
上げる  
ほぞむ

30~45°



わきの温度は  
中心ほど高く、  
周辺は低く  
なっています。

高  
中  
低



温度が高いのは  
わきの中心



上から差し込むと、  
わきの中心にあたらぬ



横から差し込むと、  
先端がでてしまう。

正確な方法で測らないと、体温が低く出てしまいます。  
毎日同じ時間にはかって、自分の平熱を確認しましょう。