

# ほげんだよりの11月

知ってるようで 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

1 わきの中心に、体温計の先端を30°になるように当てる



2 ひじをわきの腹につけて、体温計とわきをしっかりと密着させる



### ヒミツ 平熱が36℃以下だと「低体温」

ふだんの体温（平熱）が36℃以下の「低体温」の人が増えているといわれています。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

筋肉は熱をつくる大切な場所。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。

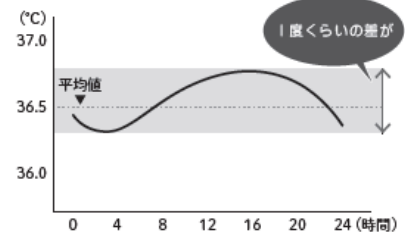
### ヒミツ 体温にはリズムがある

#### 体温



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。

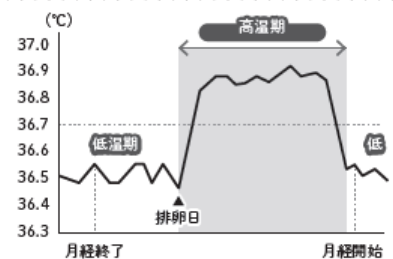


#### 体温



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体温に。排卵があると上昇して、次の月経まで高温期が続きます。



## インフルエンザワクチン Q&A

### 予防接種をすれば絶対発症しない？

**X** インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

### 去年受けたから今年はいいよね？

**X** ワクチンの効果は約5ヶ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

### うつのは流行り始めてからでいい？

**X** ワクチンをうって、効果が出始めるまでには1~2週間くらいかかります。12~3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすです。

