



令和2年11月2日  
京都府立京都八幡高等学校  
保健部

寒さを感じる日が増えましたね。特に夕方から夜にかけて急に冷えるようになりました。風邪症状が出ている人はいませんか？これからインフルエンザなどの感染症が流行る時期です。コロナウィルスの予防も含めて、こまめに手洗いうがいをしましょう。また、急な寒さに対応できるよう上着など羽織れるものを用意し、気温に合わせて衣類で上手に調節していきましょう。



知っているようで 知らない

# 体温のヒミツ

体温は体の状態がわかる“健康のバロメーター”です。その秘密を紹介します。自分の健康チェックにぜひ役立てて！！

ヒミツ

平熱が36℃以下だと「低体温」

平熱が36℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。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。

疲れやすい

低体温だと...

風邪をひきやすい

など...

集中力がない

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℃±0.5℃とされています。子どもは新陳代謝が活発で大人より少し高く、反対に高齢者はやや低めです。



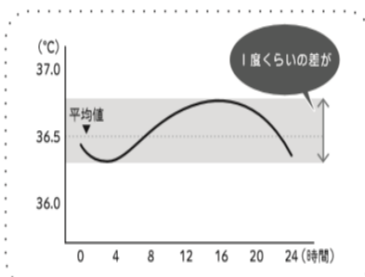
ヒミツ

体温にはリズムがある

体温

×  
24時間

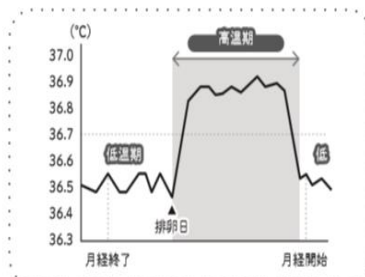
1日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方がピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。



体温

×  
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。



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℃以上...発熱

38.0℃以上...高熱

と言われることが多いです。

\* 医師及び指定届出機関の管理者が都道府県知事に届け出る基準より

# 夏休み明け健康調査 結果

夏休み明けに実施した健康調査の結果についてお知らせします。

	北キャンパス	南キャンパス
① 食事について 「家庭の食事を自宅で食べた」……………	64. 0%	65. 0%
② 運動について 「外に出かけることもあったが、家で静かに過ごす日もあった」 「家で静かに過ごす日の方が多かった」	73. 4%	74. 6%
③ 生活全般について 「規則正しい生活が送れ、有意義に過ごせた」 「生活リズムが崩れた日もあるが、ほぼ有意義に過ごせた」	73. 2%	68. 8%
④情報端末利用について 「1日あたりの平均使用時間が3時間以上」……………	82. 7%	77. 0%
「自分はネット依存だと思う」……………	48. 0%	44. 3%

全体としては昨年と比べるとコロナウィルス感染症の影響のためか、比較的規則正しい生活を送り、外食よりは自宅で食事をとり、運動などの外出を控えて家で過ごしたと回答した人が増えた傾向でした。また除法端末の利用では、全体の約8割が端末を3時間以上使用しネット依存傾向と感じている人も約半数いたことから、自分の健康を大切にしながら情報端末を上手く活用していってほしいと思います。



## #8891 の運用が始まりました



「#8891」とは？

性暴力の被害相談先として10月から導入された全国共通短縮ダイヤルの番号のことです。各都道府県に設置されている最寄りの性暴力被害者ワンストップ支援センターにつながります。「#早くワン(ストップ)」と覚えて下さい。



またその他に、10月2日より政府の「若年層における女性に対する暴力の相談支援促進事業」の一環として性暴力の悩みの相談のために

Cure time というサイトを立ち上げ SNS 相談が始まっています。

被害に遭わないことが一番です。しかし、性暴力は自分には関係ないこと…とは思わず、もしも何かあった時のため、自分のため・誰かのために是非覚えていてください。

### 11月のカウンセリング予定

北 [11~17時] 9(月) [10~13時] 10(火)、24(火)

南 [12~18時] 2(月)、16(月)、30(月)

