

川口工業高校定時制
保健室
令和3年2月24日

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、
私たちは毎日検温しています。
そこで今回は「体温」についてどのくらい知っ
ているのか、あらためて確認してみましょう。



体温について

問1 体温は一定である (○ or ×)

答：×




問2 平熱は「朝の体温」のこと (○ or ×)

答：×

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 日 | 日 | 日 | 日 |
| 朝 | 度 | 度 | 度 | 度 |
| 昼 | 度 | 度 | 度 | 度 |
| 夜 | 度 | 度 | 度 | 度 |

問3 正しい測り方はどれ? (1~3から1つ選ぶ)

①上から ②真横から ③斜め下から


答：③

問4 体温は低い人 (36℃以下)の方が
かぜをひきやすい (○ or ×)

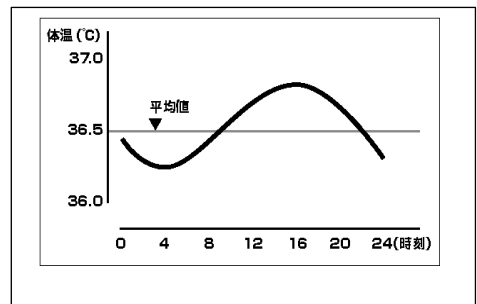


答：○

(解説)

問1 体温にはリズムがあり、16時頃が一番高く、夕方から夜にかけて下がり、明け方から日中にかけて再び上昇します。

問2 体温は時間帯によって変化するため、自分の体温を知るには体調がよい3~4日の間、朝と昼夜の体温を測り、それぞれの平均を「朝の平熱」「昼の平熱」「夜の平熱」として覚えておくといよいでしょう。



問3 体温計の先端がわきの下の中央のくぼんでいるところに当たるようにするため、斜め下から入れます。

問4 体温が上がると血流がよくなり、免疫力が高まるといわれています。体温が36度以下の低体温の人は、体温を上げる方法として、朝食をしっかり取る、毎日を動かす(筋肉量を増やし、基礎代謝を上げる)などを実行しましょう。



