

「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。進路や部活動、趣味習い事・健康など何でもいいです。ひとつ目標をたてて計画実行してみませんか。



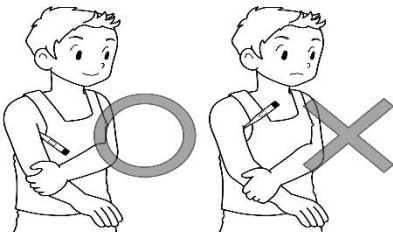
体温のはなし

コロナが流行して体温を測定する機会が増えました。朝検温してから登校する、健康観察をする。実行していますか。

脳の体温調節中枢（視床下部）が皮膚で感じた外気温＝環境要因（気温や湿度）、体内中心部の温度＝人体要因（運動や食事）と照らし合わせ寒いときには熱産生し、暑いときには熱放射を促し体温を一定に保っています。

食物に含まれるエネルギーのうちの70～80%は熱に置き換わって体温を維持しています。健康で安静にしているときの腋下温度計で測った体温を平熱とよびます。平熱には個人差があり36～37℃に分布しています。

平熱から1度以上上昇すると発熱を疑います。このため自分の平熱を知っておくことはとても重要です。



《腋のくぼみにあてて測る》

では発熱とは何か。感染症にかかるとヒトにとって有害な細菌やウイルスを排除するた

めの反応を起こします。これを免疫反応とよび主に血液の中に存在する免疫細胞が役割を担っています。免疫細胞は血液に様々な物質を出し免疫反応を強めるとともに 脳に達したものは体温を上昇させる反応を起こすよう指令します。

発熱時には熱産生（筋肉を震わせる）、熱を逃さない（血管を収縮させる）などして体温が上昇していきます。発熱は免疫反応を強めると予想されていますがはっきりとわかっていない部分もあります。発熱が長く続くと体力が消耗して小さな子どもではけいれんを起こすこともあります。消耗を防ぐため解熱剤が使われることもあります。発熱は感染症の時だけおこるものではありませんが回復するときには解熱という反応がみられ、多くの汗をかくことで熱を体から逃します。

気を付けて マスクで肌トラブル



新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が当たり前になりましたね。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているようです。

- 赤み ● かぶれ ● ニキビ ● 乾燥

マスクをつけたり外したりするときの摩擦や、マスク内がムレてアクネ菌というニキビの原因菌が増殖してしまうことが原因だと考えられています。

これからの寒い季節、気になるのが乾燥。マスクを外したときに、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。

汗をかいたらこまめに拭いたり、帰宅したら洗顔をして肌の清潔を保ちましょう。刺激の少ないクリームなどで保湿するのもおすすめですよ。

