



ほけんだより 12月



R7. 12. 1
前橋清陵高校
夜間部保健室

たいおん

し て

体温 ～からだのようすを知る手がかり～

「具合が悪いなあ」と思ったとき、まず体温を測ります。その理由は
熱があがっていないかどうかを確かめるためです。

体の中にバイ菌（細菌やウイルス）が入って増えると、それをやっ
つけるために熱が出ます。だから体温を測ると、外からは見えない体
の中のようなようすを知る手がかりになるのです。



バイ菌と戦うために
熱が出ます

みなさんの体には、体温を調節する働きがあり、健康なときの体温は
約36～37℃に保たれています。



ヒトの体には
体温を一定に保つ
働きがあります

いっしょうけんめいはし

あと

しんぞう

からだ あつ

一生懸命走った後は、心臓がドキドキして、体が熱くなります。

たいおん あ

つづ

あつ

でも、体温が上がり続けることはありません。それは、「暑いなあ」

かん

あせ

で

たいおん さ

と感じると汗が出て、体温を下げています。



あつ

あせ

暑くなると汗をかいて

たいおん さ

体温を下げます

はんたい

さむ

からだ

からだ

ねつ

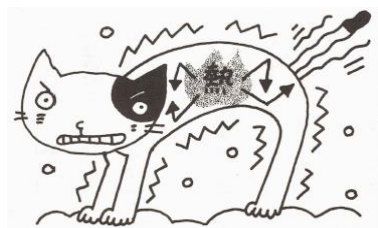
反対に、寒いときは体がブルッとふるえます。体をふるわせて熱を

だ

いじょう

たいおん さ

つくり出し、それ以上 体温を下げないようにしているのです。



さむ

からだ

寒いときは体をふるわせて

ねつ

熱をつくります

たいおん やく

ひと

すこ さ

体温は約36～37℃ですが、人によって少し差があります。その

じぶん へいねつ し

たいせつ

ため自分の平熱を知っておくことは大切です。

たいおん いちにち

なか

か

あさ

いちばん ひく

ゆうがた

また、体温は一日の中でも変わります。朝が一番低く、夕方にむけて

たか

よるね

ころ

さ

いちにち

へんか

てだんだん高くなり、夜寝る頃にまた下がります。この一日の変化は、

い

ない

い

はつねつ

めやす

1℃以内と言われているので、発熱の目安にしてください。



はつねつ

めやす

へいねつ

発熱の目安は、平熱や

いちにち

たいおん

へんか

さんこう

一日の体温の変化を参考に