



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～

ぐあい　わる　おも　たいおん　はか　りゆう
「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
ねつ　たし
熱があがっていないかどうかを確かめるためです。

からだ　なか　きん　さいきん　はい　ふ
体の中にバイ菌（細菌やウイルス）が入って増えると、それをやつ
ねつ　で　たいおん　はか　そと　み　からだ
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
なか　し　て
の中のようすを知る手がかりになるのです。



きん　たたか
バイ菌と戦うために
ねつ　で
熱が出ます

からだ　たいおん　ちょうせつ　はたら　けんこう　たいおん
みんなの体には、体温を調節する働きがあり、健康なときの体温は
やく　たも
約36～37°Cに保たれています。



からだ
ヒトの体には
たいおん　いってい　たも
体温を一定に保つ
はたら
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、体温を下げているからです。



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

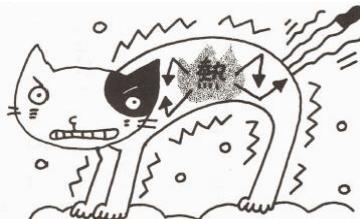
反対に、寒いときは体がブルっとふるえます。体をふるわせて熱を

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°C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

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°C以内と言われていますので、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