

熱が出るのはどうして？

かぜをひいたり、病気になったりした時、高い熱が出て、大変苦しい思いをすることがあります。「熱なんて出なければいいのに・・・」と思いますよね。でも、熱が出るのは、からだがかちんと働いている証拠なのです。

人間の体温は、**36～37℃**くらいに保たれています。体がもっともよく働く温度なのです。



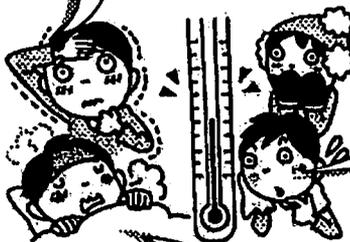
馬は 37.5℃、犬やネコは 38.5℃、ウサギやヒツジは 39℃もあります

ちょっと熱っぽいな。あれ？
37.5℃だ！

体温はわずか1～2度の違いが、とても大きな違いに感じられます。

病気になった時、どうして熱が出るのだろう？

熱が出るのは重要な体の働きなんだよ。



私たちの体はデリケートなんだね。



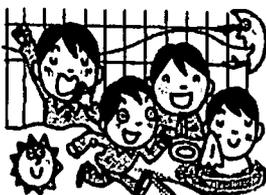
ウイルスがからだに入ってくると、脳は「体温を上げろ！」と命令を出すよ。

熱が出るということは、敵であるウイルスと戦い、体を守るしくみがしっかり働いている証拠なのです。

体温が上がると、体を守る免疫の働きが**パワーアップ！**

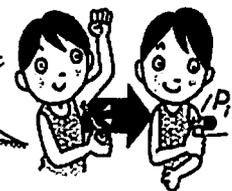


敵をやっつけると体温は自然に元に戻ります。熱が出ている時は、横になって体を休め、ウイルスとの戦いに集中することが大切！



体温は1日のうちでも変化します。朝は低く、昼間が最も高くなります。1日のうちで体温差は1度くらいあります。

正しく計ろう！



体温計は下から上に向けるようにして、脇の下にはさみ、しっかりおさえます。



せいかつしゅうかん

生活習慣をくずさないで!

冬休み!

楽しみな冬休み! クリスマスにお正月、家族や友だちと遊んだり、出かけたり、おいしいものを食べたり…。楽しい時間を心待ちにしていることでしょう。

ついつい、食べたいだけ食べて、寝たいだけ寝て、遊びたいだけ遊んでしまいがちですが、こんなときこそ、生活習慣をくずさないよう気を配ってすごしてほしいのです。いったんゆるんでしまうと学校が始まった時にすぐに戻すのは大変です。「早寝早起き」「3食しっかり食べる」「体を動かす」の3つをどうか忘れずに過ごしてください。

みなさんよいお年を!

ふく

服をじょうずに着よう!

下着を着る

体温を保つ効果があり、体が冷えにくくなります。たくさん着るよりシャツ1枚であったか効果絶大!



素材の違う服を重ねて着る

素材が違うと、布の編み目の大きさも違うので、空気を通しにくくなり温かさが保てます。綿の下着に毛が混じった服、その上にナイロン系の上着というように着るとベスト!



3つの首を温める

3つの首(首、手首、足首)を温めると、からだがり温まりやすいと言われています。

