



体温に関する知識



全国的にインフルエンザが大流行しています。手洗いなどの感染予防に努めたり、免疫力を高めるために規則正しい生活（特に早寝）を心がけたりしましょう。朝から熱がなくても体調が悪いときや、風邪の治りかけで本調子ではないときは大事をとって、自宅療養することを推奨します。

皆さんは自分の平熱を知っていますか？保健室では、平熱が何度なのか聞いて確かめるときがあります。（37℃が平熱の人もいれば、35℃台が平熱の人もいるため。）
健康なときに検温し、自分の平熱が何度なのかを把握しておきましょう！よろしくお願いします！

体温の法則



理想の平熱体温は 36.5~37.0℃

40.0℃	意識障害などが出ている場合は急いで病院へ
39.0℃	38.5℃以上のときや苦しいときは解熱剤を服用しよう
38.0℃	免疫力が強くなり、白血球が病気とたたかっている
37.5℃	ウイルスに強い状態になっている
37.0℃	体内酵素が活性化している
36.5℃	健康体・免疫力がついている
36.0℃	震えることによって熱生産を増加させる
35.5℃	自律神経が乱れやすい、アレルギー症状が出やすい
35.0℃	体温が低いいため、免疫が下がっている

感染症にり患したときに熱が出るのは、免疫機能を活性化させてウイルスとたたかうためです。しかし、高熱で苦しいときは解熱剤を使用しましょう。一時的ですが、熱が下がり苦しさが緩和されます。※完治はしていないため、体調が良くなるまでは、自宅で安静に過ごしましょう。

平熱をあげる方法は、規則正しい生活を送ることや運動をすることだと言われています。35.9℃以下は【低体温】のため、36.5℃以上が理想です。

発熱のタイプ

解熱後、再び発熱するときがありませんか？
発熱には4つの熱型があります。

種類	かんけつねつ 間欠熱	しゅうきねつ 周期熱	けいりゅうねつ 稽留熱	しちようねつ 弛張熱
特徴	一定の間隔で、高熱と平熱が交互に出ている状態	熱があるときとないときを繰り返す熱型	「とどまる」という意味で、39℃以上の高熱が続く熱型	1日の体温差が1℃以上の上下を繰り返している熱型
疾患	溶連菌感染症など	マラリア 腎結石など	髄膜炎 腸チフスなど	ウイルス感染症 敗血症など



正しい検温のやり方

体温計は、下から脇の真ん中に入れます。
入れた後は、脇をしっかり閉じること！