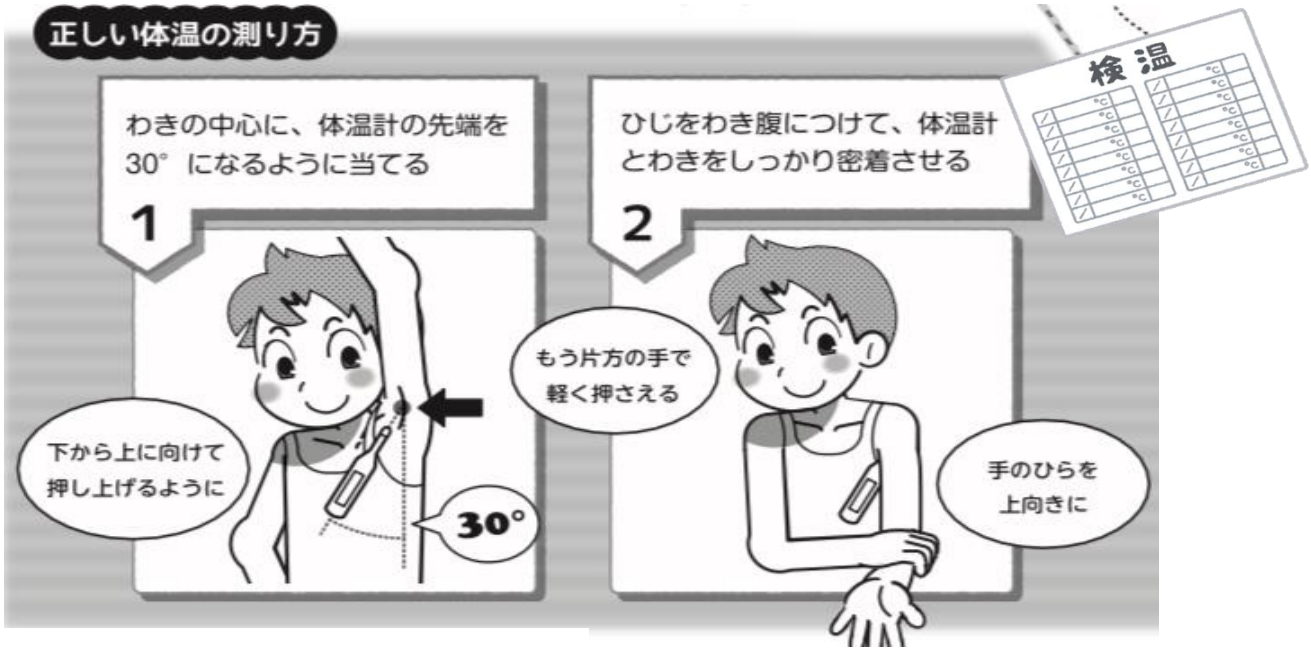
ほけんだより　11 月

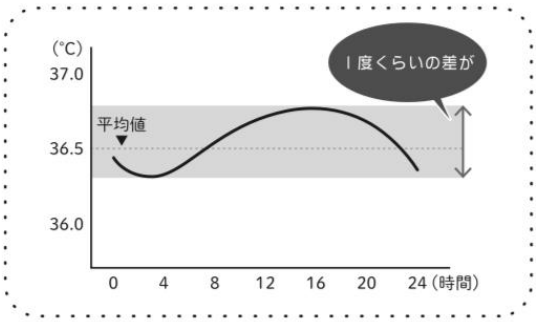
金沢向陽高校保健室

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念される今冬ですが、目安にもなる体温について、今一度確認しておきましょう。



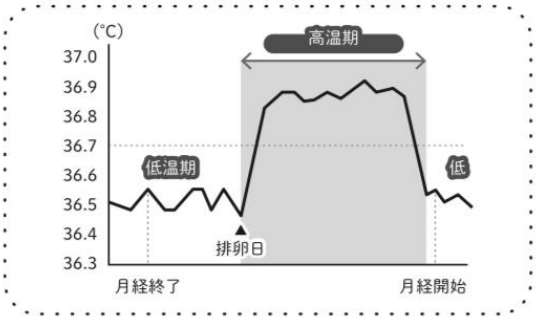
体温 × 24時間

１日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方がピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。



体温 × 月経周期

女性は月経周期によって変動します。月経が始まると体温が下がって低温期に。排卵があると上昇して、次の月経まで高温期が続きます。



体温はだいたい36.5℃±0.5℃と言われています。子どもは新陳代謝が活発で、**大人よりも少し高め**。反対にお年寄りはやや低めです。

Q 発熱って何度？

年齢の違いはもちろん、個人差のある体温。そこで難しいのが…発熱の判断。

日常的には

37.5℃以上…発熱
38.0℃以上…高熱

と言われることが多いです。

※医師及び指定届出機関の管理者が都道府県知事に届け出る基準（厚生労働省）より