

おじやまします

学校訪問 日吉小学校

二月十九日、給食時におじやましました。ちょうど印旛・香取・海匠の先生方が見えての給食研究大会の最中。子供たちはいつもと違ってチョッピリ緊張しての給食でした。



保健婦メモ

四十歳からの健康管理 ③

セルフ・チェック 体温

(体温の個人差・日差・月差) 体温はその人により、また年齢によって異なりますので、一

人ひとりが自分の平常時の体温を知っておく必要があります。三五・五度Cが平熱の人もいれば、三六・八度Cが平熱である人など、体温は人によって異なります。また、体温は朝と昼でも異なります。朝低く午後高いのが一般的です。女性では、生理の周期によ

て体温は上下し、とくに排卵期には体温が上がります。(平素の体温が高い人) かぜやその他の感染症がなく、しかも微熱、すなわち、わきの下で三七度C、口内で三七度〇三七・五度C以上ある人では、甲状腺機能亢進症、妊娠、貧血症などが原因となっていることがあります。記録した体温表を示して一度医師の検査を受けることも必要です。



(セルフチェック)

へだるい、疲れやすい、気力がない)

次のような項目についてチェックしてみましょう。

- ① 体重が減ったか
- ② 体がむくみ、体重が増えたか
- ③ 糖尿病はないか——糖検査
- ④ 腎臓病はないか——尿のたん白検査
- ⑤ 微熱はないか
- ⑥ 貧血はないか——血液検査
- ⑦ 甲状腺機能亢進症はないか (脈が増えたり、微熱、体重が減ったりする)
- ⑧ 逆に甲状腺の働きの低下はな

いか、ホルモンの検査を受ける。

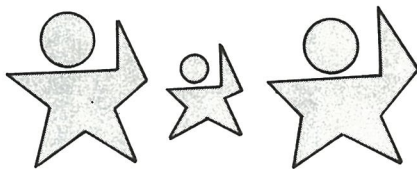
⑨ 過労ではないか

⑩ 心配、ストレスはないか (アドバイス)

肝臓の病気や結核、脾臓の病気、さらには各部のがんでも、だるい、疲れ、気力がないというような症状があらわれ、専門医の診察が必要です。

体がだるいとか、疲れやすい、気力がないなどという症状は、

お元気ですか あなたの健康の秘訣を一言 ⑮



篠本一区 平山 たまさん 大15・5・10

朝起きたらまず、鼻水を通すことと、冷水で目を洗い、コップ半分の水を飲み、健康器にぶらさがって背筋を伸ばす。これが私の秘訣でしょうか。



橋場 土屋 節子さん 大15・12・11

一般的によく経験する症状ですが、微熱が出たり、下痢をしたり、腎臓が悪かったり、知らないうちに糖尿病が進行していたために起こることもあります。たんなる過労や睡眠不足によるものは休養すれば解消しますが、病気が潜在していて起こっている場合にはほおっておけません。症状の程度をよく観察し、生活に支障があるようなら一度内科医の診察が必要です。

野菜中心の食事と、仕事を持つて毎日体をこまめに動かす。そんな小さなことが張りをあたえ、健康につながっていると思います。



古屋 今関 章さん 大4・3・25

偏食しないで、食事に時間をかけて良くかむことと、朝茶の前に梅酒の水割りを、コップ半分いただく。一日がとても快調に過ごせます。