家

令和２年度
やまみなみ校長室だより　No. 15

令和２年７月１０日
岸和田市立山直南小学校
校　長　松村　慎治

体温を上げると健康になる !?

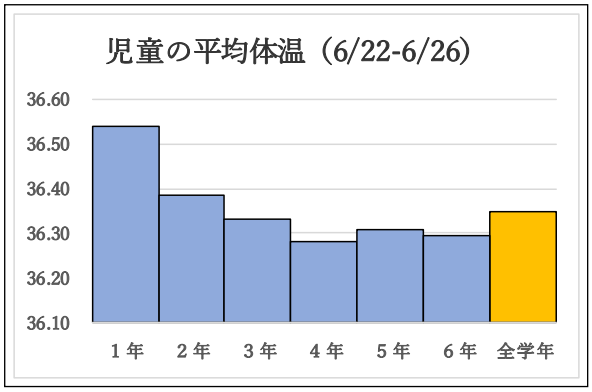
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、毎朝、正門と裏門のところで、登校してきた子どもたちの検温チェックを行っています。このことはNo. 12 の校長室だよりでも触れましたが、今回は子どもたちの体温について気になることがあって、書いております。

６月初旬から検温チェックを始めて約１か月、子どもたちは朝私たちの姿を見ると、学年、組、番号、名前、体温を知らせます。ずいぶん慣れてきたと思います。これに先立って、まず朝の挨拶をきちんとできる子どもも多くいます。チェックを継続することで、朝の気持ちよいコミュニケーションが生まれるようにもなりました。とてもうれしいことです。

検温チェックをしている時に、ちょっと気になることがありました。それは、３５℃台の体温を知らせる児童が思った以上に多くいたことです。子どもは体温が高めだという私の先入観もあるのですが、以前に体温を上げると健康になるという内容の本を読んだこともあって、連日３５℃台という声を聞くと、やはり本校全体ではどうなのかと気になりました。

そこで、各担任が集めていた６月分の「けんこうかんさつチェック」から、特定の週における全児童の朝の体温を調べてみました。その結果をまとめたのが右のグラフです。

６月２２日から２６日まで５日間の、本校児童が検温した結果を集計してみました。５日間の平均体温を学年別に示しています。１年生の平均体温が最も高く、約３６．５℃(36. 54℃)、学年が上がるにつれて低くなっています。日によっては３６℃未満の低い体温の児童も見受けられ、中にはこの週の平均体温が３５℃台という児童もいました。



前述の本を書いた斎藤真嗣医師は「健康な人の平熱は、36.8 度 ±0.34 度。つまり、36.5 度～37.1 度の間が健康体の体温です。…(略)…だるさやつらさなど病的な自覚症状がなければ、37 度は微熱ではなく、健康な体温なのです。」と言っています。現在は抗生物質が普及し医療が進化しているので、発熱よりも低体温の方が、本当は危険であるといいます。また、「体温が１度下がると、免疫力は 30%も低くなる。」「体温が１度上がると、免疫力は 500～600%上昇する。」とも述べておられます。私は専門的知識があるわけではありませんが、体温が低いということは血流量が低い状態であると思います。体温が上がると血行がよくなると考えるならば、子どもの健康を支える内臓や筋肉の働き、学習に欠かせない脳の活性化は、血流量が増える方がよいのは間違いありません。私たち大人も同じです。現代の社会環境や生活環境の変化により、体温が低くなる傾向にはあると思いますが、日々体温を少しでも上げるための行動を意識して、健康で元気な生活を送るようにしたいものです。運動や食事、質の良い睡眠等で、血行をよくすることは可能です。お子さまとともに、今日から体温アップ、血流量増進をめざしてみませんか。

参考引用文献：『体温を上げると健康になる』斎藤真嗣著（サンマーク出版）