

たいおん 体温のはかり方 かがた

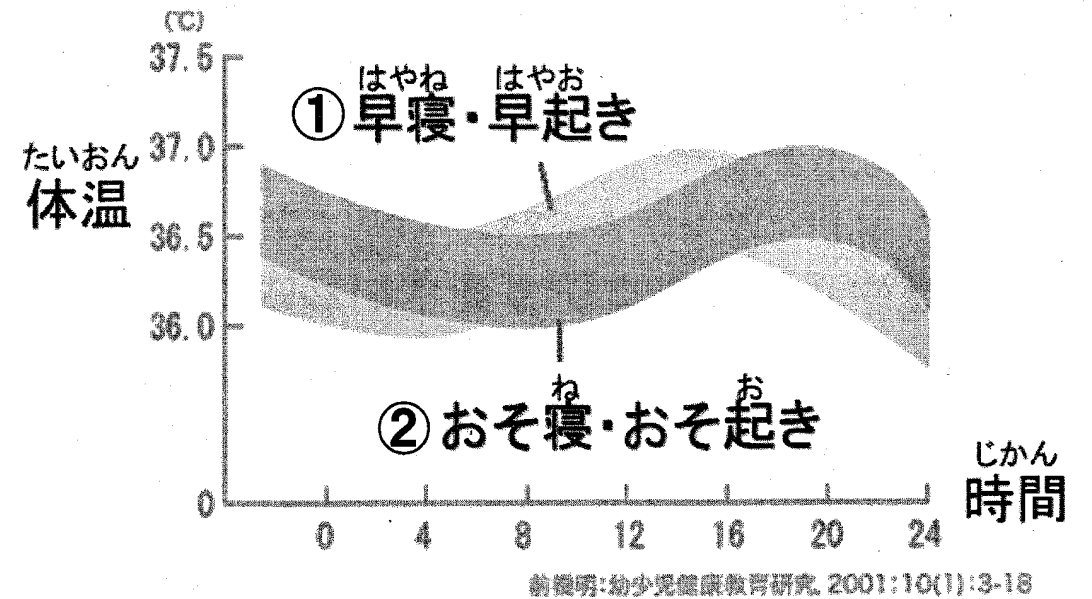
- ① 体温計は、先を上に向けて わきにはさみます。
- ② はさんだら反対側の手で腕を軽くおさえて、体温計が鳴るまで静かに待ちましょう。



- ③ 食事、運動、入浴の後は、体温が上がっているので、正しくはかれません。少し時間をおき、体を休めてからはかりましょう。



たいおん 体温リズム



体温は1日の中で変化します。これを「体温リズム」と言います。

早寝・早起きだと、体温リズムは①のグラフのように、朝から夕方ぐらいいまで高く、夜寝るころに低くなるので、脳や体のはたらきが健康になります。

おそ寝・おそ起きだと、体温リズムは②のグラフのように、お昼すぎから夜中ぐらいいまで高く、午前中は低くなるので、脳や体のはたらきが悪くなったり、成長する力が弱くなったりします。

また、朝ごはんを食べた人と、食べなかった人では、食べた人ほうが頭も体も温度が高くなり、力を十分に出せます。

早寝・早起き・朝ごはん、で、体温リズムをととのえて、脳や体のはたらきを良くし、病気に負けない健康な体をつくりましょう。