

ほけんだより 10月号

あっという間に半年が過ぎ、日々子どもたちもぐんぐん成長していますね。秋らしい季節になり、外に出て元気に過ごしています。一方これから乾燥する気候にもなり感染症が流行る時期にもなります。特に体温は体調管理のとても大切な指標です。何気なく計測しがちですが、改めて重要なポイントをお伝えしたいと思います。

「体温」が健康の状態を伝えてくれます

目的に合った体温計を選びましょう！

病気の時はもちろん、毎日の健康管理のために、体温計は必需品。まだお子さんが小さいときは、「赤ちゃん用の体温計」があると便利です。

大きく3種類の体温計があります。メリットやデメリットを知って、使いやすいものを選びましょう。また、正しい体温の測定方法を知り、不調の早期発見をしましょう。

わき

- あせをかいていたらふき取る
- 体温計を斜め下から押し上げるようにして入れ、しっかりとはさむ
- ブザーが鳴るまでなるべく動かさず待つ

おでこ

- 測定する面を、赤ちゃんの頭に垂直にぴったりと当てる
- 赤ちゃんの視界に入らないよう、上方から当てる

耳

- 耳の中をきれいにする
- 体温計の先が鼓膜に向くよう、しっかり耳の中に入れる
- 誤差が生じやすいので、いつも一定の角度と深さで入れる

電子体温計

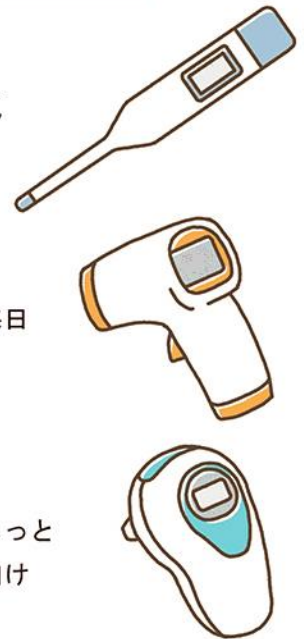
- 正確な体温が測れるので、病気の時などにはよい
- 計測時間がかかる

非接触体温計

- 計測時間が3秒以内と短い、毎日の検温におすすめ
- 正確な体温ではない

耳式体温計

- 最短1秒で測定できるので、じっとしているのが難しい赤ちゃん向け
- 正確な体温ではない



正しい体温の測り方

わきで測った乳児の体温は、36.3～37.4度、幼児では36.1～37.4度です。体温は午前4時ごろが最も低く、午後から夕方にかけては高く、1日のうちで1度近い変動があります。平熱は時間帯によって異なるので、起床時、午前、午後、夜のそれぞれの平熱を覚えておくことをおすすめします。

検温のタイミング

食事やお風呂の後、そして泣いた後などは体温が上昇しています。きげんのよいとき、または寝ている間に測るようにしましょう。