

令和5年度

11月

ほけんだより

社会福祉法人  
明の守福祉会



かぜの季節

普段からの健康観察に役立てましょう！

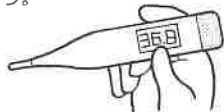
# 子どもの体温

子どもの平熱を知っていますか？ 健康観察の上でも平熱を知っていると役立ちます。今は、体温計も耳・わきの下・口腔で測定するものとわかれています。それぞれの場所で違いがありますので、耳での平熱、わきの下などの平熱を知っておくと便利です。

## 子どもの平熱を知る

人間はだいたい36～37℃の体温を保っています。体温にはそれぞれ個人差がありますが、子どもの平熱は、おとなよりやや高めです。36.5～37.4℃ぐらいといわれています。また、体温は朝が低めで午後に向けて上がっていきます。

1日のうちでも、体温には変化がありますので、子どもが元気な時に朝・昼・夕方ですべて測っておくといいでしょう。



## 発熱の時は？

いつもより体温が高い時は、室温を下げ、汗をふくなどして、しばらく時間を空けてからもう一度測ってみましょう。何回か測っても37.5℃以上ある状態が続いている場合は、発熱していると考えられます。また、その時の子どものお様子も併せて、別の症状がないかなどで判断します。

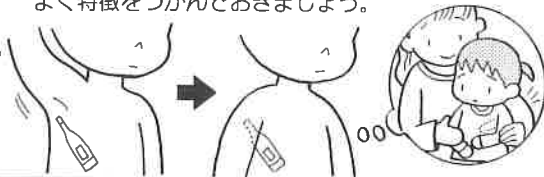


## 体温の測り方

わきの下での測り方

- ①わきの下の汗をふく。
- ②わきの下の中央部分に体温計の先を当てる。
- ③体温計が下向きになるようにして、わきをしっかり閉じて数分待つ。

体温を測る時には、耳なら耳、わきの下ならわきの下、口腔なら口腔と統一して測りましょう。耳はわきの下よりも、やや高めになります。それぞれの部位に応じた特性がありますので、よく特徴をつかんでおきましょう。



# 体温カレンダー ○月

なまえ

検温時間	時	分	検温場所	耳・わきの下・口腔																											
38.0																															
37.9																															
37.8																															
37.7																															
37.6																															
37.5																															
37.4																															
37.3																															
37.2																															
37.1																															
37.0																															
36.9																															
36.8																															
36.7																															
36.6																															
36.5																															
36.4																															
36.3																															
36.2																															
36.1																															
36.0																															
35.9																															
35.8																															
35.7																															
35.6																															
35.5																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

平熱は

℃です

子どもの平熱を知るためにも、できるだけ同じ時間帯に体温を測るようにしましょう。検温の場所は耳、わきの下、口腔のうちから1か所を選んだら、次も同じところで測定しましょう。