

# 熱の測り方

子どもの体調をチェックするための簡単で重要な方法が熱を測ることです。

子どもの体温の変化は本人が感じている暑さ・寒さを教えてくれるだけでなく、ウイルスや細菌の感染などの病気のサインでもあります。体の表面の温度は季節や環境の影響を受けやすいため不安定ですが、体の内部の温度は大切な臓器の働きを保つために安定しています。

そこで、体内の温度が反映され体に負担をかけずに検温ができる部位として、わき・口（舌下）・耳（耳内）・直腸などの場所が用いられています。

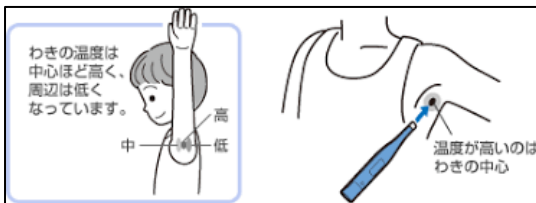


各場所の体温の測り方について

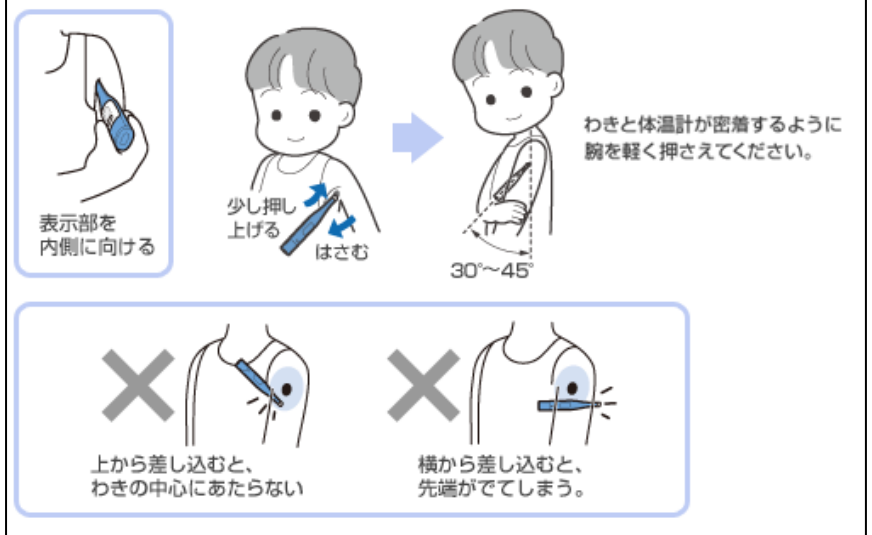
説明していきます

## わき

①わきの中心にあてる。



②体温計を下から少し押し上げるようにして、わきをしっかりとめる



いつも同じはかり方を  
しましょう！

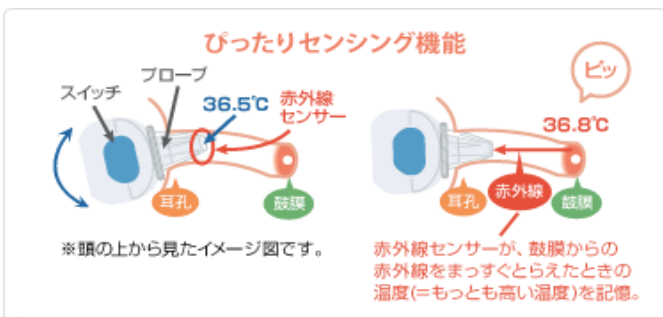


## 耳

耳からは体温に相当する赤外線が出ているため体温が測定できます。

- ① 耳の上部分をかかると後方に引っ張り、耳の穴をまっすぐにします。
- ② プローブを耳の穴に沿って入れます。

鼓膜に向かって真っすぐに  
入れましょう



検温時間が約1秒と早いため、赤ちゃんや幼児には使いやすいです。

耳の中が汚れていたり、プローブの先が汚れていると不正確になりやすいため、きれいにしておきましょう。

## おでこ・こめかみ



最近よくみかける非接触体温計。体から出る赤外線センサーが感知します。

- 検温時間が約1秒と早い
- 肌に接触せず衛生的

しかし、外出直後や寒暖の差に体温が馴染まないうちに測ると、検温値にばらつきが出るデメリットもあります。



体温は個人差があり、測定部位や測定方法によっても異なります。平熱がどれくらいか知っておくことが大切です。

食後や入浴後・運動後は避け、体調の良い時に何日か、決まった時間（起床時・就寝前）に測っておくとよいでしょう。