

## 【体温について】

### 子どもの平熱を知る



人間はだいたい36~37度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、大人よりやや高めで36.5~37.4度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あがっていきます。一日のうちでも、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、室温を下げ、汗を拭くなどして、しばらく時間を空けてからもう一度計ってみましょう。

何回か測っても37.5度以上ある状態が続いているばあいは、発熱していると考えられます。また、その時の子どもの様子も併せて、別の症状がないかなどで判断します。

## 【体温の測り方】

### 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、わきをしっかりとしめる。



わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。



上から差し込むと、わきの中心にあたらない



横から差し込むと、先端がでてしまう。