

熱の 測りかた

子どもが具合を悪そうにしているとき、まずは熱を測ってみてください。

熱の測りかたは、厳密にしようとする
と意外とむずかしいのですが、家庭では、
大まかな目安と考えてもらっていいと思
います。

いつもの体温（平熱）を知っていると、
いざというときに役立ちます。



予防接種と発熱

予防接種を受けるさい、「熱があるときは接種しない」と決められています。

そこで「熱とは何度以上か？」ということが問題になるのですが、一応「37.5度以上」が目安です。

しかし、運動したあとや、食事のあとは体温が高めになっていますし、もともと体温の高い子もいます。37.5度以上でも、単に体温が高だけで、「熱」でなければ、問題なく接種を受けることができます。

逆に 37.4 度以下でも、寒気があったり、顔色が悪かったり、元気がなかったりしたら、無理には接種を受けないでください。



熱のようすを教えてください。

いつ何度ぐらいあったか、は大切な情報です。
忘れないでメモしておいて、先生に教えてください。



どこで測るのか

- わきの下で測るのがよいでしょう。
- 肛門で測る場合は、わきの下より0.5～1.0℃ほど高くなります。
- 首のところで測る場合は、部屋の温度の影響を受けることがあります。



水銀体温計と電子体温計

- ☆ 水銀体温計が一番正確ですが、5分以上はさんでおくことが大切です。
- ☆ 1分間ほどで測れる電子体温計はとても便利ですが、水銀体温計よりいくぶん高く（または低く）出ることがあります。

体温計をわきにはさんで
しっかり抱く



熱をはかるのは
お母さんの大切な役目です

正常体温(わきの下)

乳児	36.3～37.4℃
幼児	36.5～37.4℃
学童	36.5～37.3℃

＊ 健康な子どもの体温

- 体温は1日中同じ温度ではありません。朝は低めで、夕方は高めです。
- 運動をしたり食事をしたあとは、体温が高くなります。
- 赤ちゃんは厚着や暖房などの影響で、高く測れてしまうことがあります。おかしいなと思ったら、しばらくしてもう一度測ってみましょう。

＊ 熱がある？ 平熱？

- 平熱がどのくらいを知っておきましょう。元気なときに1日4回（朝、昼、夕方、寝る前）、食事前の安静な状態での体温を測ります。
- 平熱より1℃以上高ければ、熱があると考えてよいでしょう。