



ほけんだより 1月号



令和8年1月
あおぞらっこ保育園

看護師 松浦

あけましておめでとうございます！ 子どもたちの元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。今年もうがい、手洗い、せきエチケットで、感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

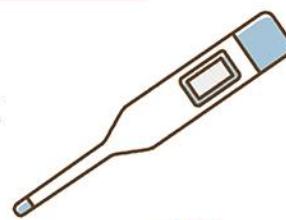
「体温」が健康の状態を伝えてくれます

目的に合った体温計を 選びましょう！

病気のときはもちろん、毎日の健康管理のために、体温計は必需品。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。

電子体温計

- 正確な体温が測れるので、病気のときなどにはよい
- 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



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



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しましょう。