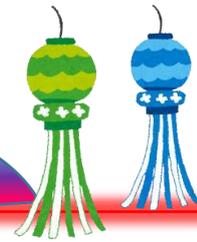




いなみ虹保育園病後児保育室 レインボー通信

No.51 2021.06.22.発行



体温の測り方、合ってますか？

実は多くの方が間違った方法で計測していることが多い「ワキの検温」。
まずは、正しく測れているか、チェック！



30～45度

- 体温計の先っぽは、ワキの中心に当てる
- 30～45度の斜め下から、少し押し上げる様にしてワキに挟む
- 汗はふいておく
- 肌着などに当たらないように、肌に密着させる
- 睡眠・運動・入浴・食事後は避けて測る
- 繰り返し測る時は時間をおき体温計を冷ます
- 表示値が点滅したらエラー、という機種もあるため説明書を確認する

体温が高く出ることがあるよ！

体温の一日の変化

体温は毎日夕方に高くなり、睡眠中徐々に下がり、朝方に一番低くなる。熱があっても朝方に下がっていることが多いのはこのため！「もう治った」と思っても解熱後24時間はまた熱が上がらないか確認しよう。

子どもは熱がこもりやすい！

体温が上がってしまう要因

- 泣く・興奮
 - 食事・運動
 - 入浴
 - 着せすぎ
 - 熱めのミルク
 - うつぶせ寝
- 気温・湿度の上昇



発熱ではなく、環境のせいで熱がこもり高体温になることを、「うつ熱」「熱中症」といいます。
うつ熱は、乳幼児突然死症候群(SIDS)の要因の一つとも言われています。
赤ちゃんの服装は、大人より1枚少なくし、お昼寝時は肌着1枚でもいいですよ。

うつ熱と発熱の見分け方

うつ熱の場合、服を脱がせて風のある涼しい環境におくことで熱が下がってきます。

	発熱		うつ熱・熱中症
	上がり始め	上がりきった時・解熱時	
手足の先	冷たい	温かい	温かい
発汗	なし	あり	あり
眠気	なし	あり	あり
筋緊張	あり	なし	なし
	震えることも		ぐったりする

熱中症は、進行すると意識がなくなり死亡することもある病気です。熱中症に気付いたら、涼しい場所へ移動し、ワキやふとももに氷嚢を置き、意識がしっかりあれば水分をとらせましょう。気温や湿度に気を付けて、水分補給をこまめにとり、夏を乗り切りましょう。

☆ ご予約・お問い合わせ ☆
いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」
住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地
TEL:079-490-2064(専用電話)
FAX:079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田