



2月 ほけんだより

令和8年2月3日
国富こすもす保育園

寒さが一段と厳しくなる2月となりました。冬の疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期でもあります。園では引き続き手洗い・うがいを大切に、子どもたちが元気に過ごせるよう見守っていきます。ご家庭でも体調の変化がありましたら、早めにお知らせください。

「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、体温計は必需品です。お子さんが小さいときは、「赤ちゃん用の体温計」があると便利です。

大きく3種類の体温計があります。メリット・デメリットを知って、使いやすいものを選びましょう。

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、しっかりとさはむ
- ・ブザーが鳴るまでなるべく動かずに待つ

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

電子体温計

- ・正確な体温が測れるので、病気の時などにはよい
- ・測定時間はかかる

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



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度近い変動があることがあります。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。きげんがよいとき、または寝ている間に測るようにしましょう。