



ほけんだより

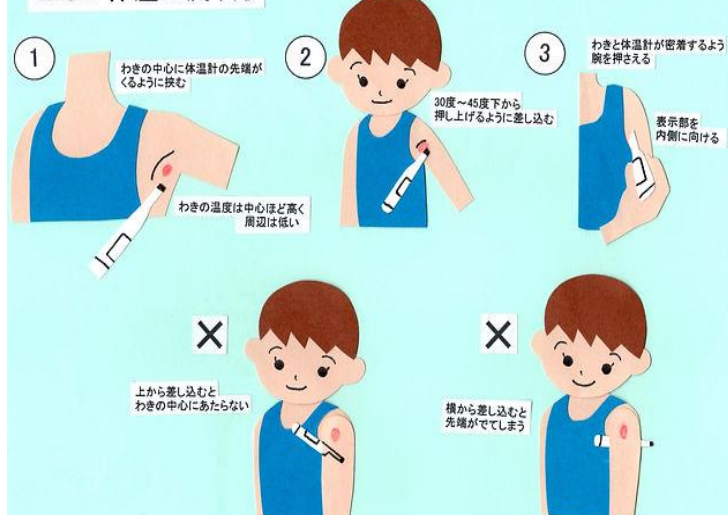
1月号



令和8年1月5日
豊里こども園
看護師 森尻

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？ つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？ 今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

正しい体温の測り方



体温測定とは

体温を測ることで体内の温度を確認し、体調を知る1つの指針です。外気に接する皮膚表面は季節や環境の影響を受けます。正しい測定方法を、もう一度確認してみましょう。

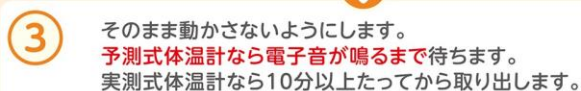
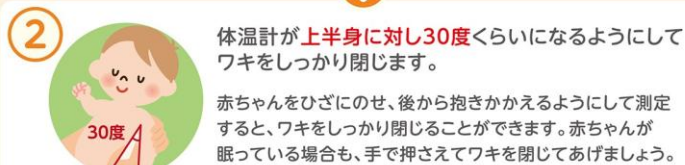
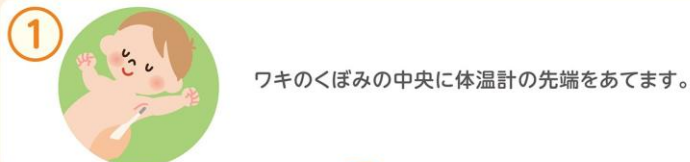
1. 準備

- ・ぐずった時は落ち着いてから。飲食や入浴、運動をした後は少し時間をおいてから測ります。
- ・脇の下の汗をふき取ります。
- ・体温計の先端が下着や服に触れていると正しく測れないので注意します。

2. 体温計をあてる

- ・脇のくぼみの中央に体温計の先端をあてます。
- ・体温計が上半身に対し30°位になるようにして脇をしっかりと閉じます。
- ・うでを押さえて体温計がずれないようにします。ずれたら最初から測りなおします。

ワキでの検温方法



- ・赤ちゃんの体温測定や測定を嫌がる時には、膝に乗せ後ろから抱きかかえるようにして測定すると、脇をしっかりと閉じることができます。眠っている場合も手で押さえて脇を閉じてあげましょう。体温は体調の変化を知る要素の1つです。普段から正しく体温を測定し、平熱を知っておきましょう。

- ・発熱をしていなくても体調に変化があるときは無理をせず休息をしましょう。

