

# みどりっこだよ



【発行・編集】  
相模原協同病院  
病児保育室「みどりっこ」

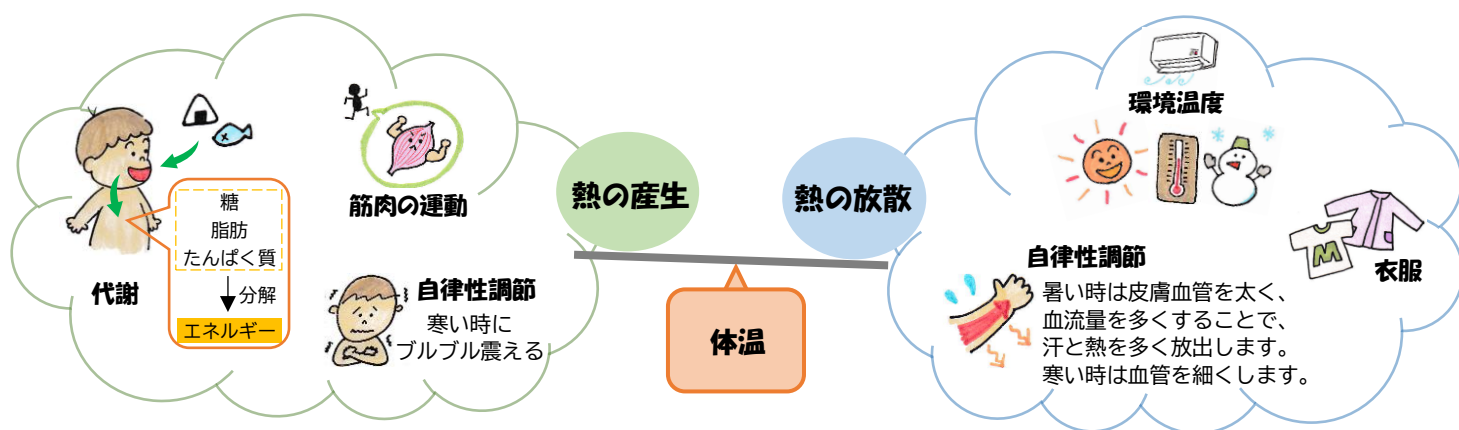
みどりっこは、お子様が病気やケガなどで保護者の方がご家庭で看病ができない時に、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

## ヒトの体温について

人は体温を調節する機能をもった恒温動物です。環境の温度に影響されにくく、身体の中で発生する熱と、体外に逃げていく熱のバランスの結果、一定の範囲に調節・維持されているもので、生命の維持に欠かせないものです。体温の仕組みを知り、少しずつ変動している体温について知っておくことが大切です。

### 体温を一定に保つ仕組み

熱を身体の中で作る働き【熱の産生】と、熱を身体から外へ出す働き【熱の放散】のバランスが取れていると、体温は一定に保たれます。身体の中では、どのように熱を作り、放出しているのでしょうか。



### 子どもの体温の特徴

子どもの体温は、成人と比較すると 0.5~0.6℃くらい高く、36.5~37.5℃が普通です。

その理由は…

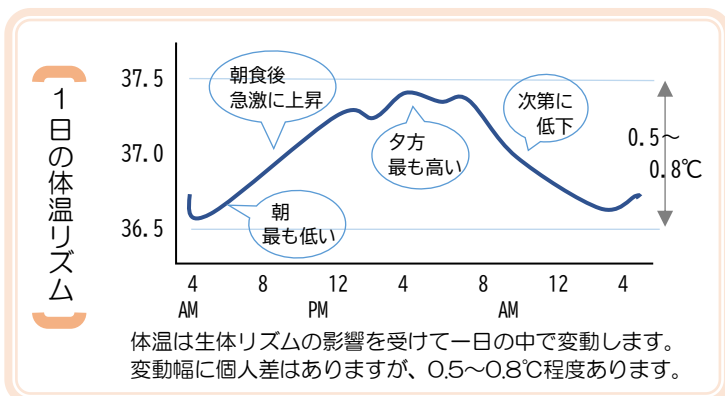
①新陳代謝が成人よりも活発なため

②熱をたくさん作り出すため

③身体の内部の設定温度が成人よりも高め

④乳幼児は体温調節機能が未熟なため

また午前中は低めで午後になると高くなる傾向にあります。



### 平熱を知る

体温は個人差もありますので、お子さんの「平熱」を知るには、毎日何回か体温を測定して、その変動の幅を知っておくことが大切です。体温は様々な条件によって異なります。

季節 時間 測定方法  
環境温度 測定部位

時間を決めて同じ条件での測定を心がけましょう。何日か行くと、子どもの1日の体温のリズムがわかります。

### ポイント

- 食後すぐは体温が上がるので食前や食間に検温するのが適切です。
- 身体を動かす、眠くなる、怒る、泣く、不安になる、興奮する、などの時にも体温は上がります。以上の時を避けて検温するとよいでしょう。



(文献) 1) 五十嵐勝朗: チャイルドヘルス Vol. 11 No.12 体温の基礎知識④「体温の正常と異常(平熱, 低体温, 発熱)」 2) 泉井亮: チャイルドヘルス Vol. 11 No.12 体温の基礎知識①「体温のメカニズム~体温の調節~」 3) テルモ体温研究所: 体温ってなんだろう? 4) テルモ体温研究所: 乳幼児の平熱は?