

# みどりっこだより



【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。



## 体温計の使い方について

体温の測定方法は、測定する部位によって異なります。また、測定する部位によって温度は異なり、体温が高い順に「直腸」「鼓膜温(耳)」「舌下温(口内)」「腋窩温(ワキ)」となります。

それぞれの部位で測定時間も異なるので、測定部位に応じて正しく測定することが大切です。

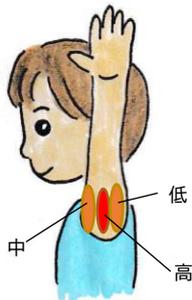
**体温を測る前に**・・・授乳や食事、入浴、運動をした後や、外出後は体温が高くなっている可能性があるため、30分ほど待ってから体温を測りましょう。また、汗などが付着していると気化熱によって低くなるため、汗は必ず拭きとりましょう。

### わき式体温計の測り方



1. わきのくぼみの中央に体温計の先端を当てます。

わきの温度は中心ほど高く、周辺は低くなっています。



2. 体温計が上半身に対し30度くらいの角度になるようにして、わきをしっかりと閉じます。

赤ちゃんをひざにのせ、うしろから抱きかかえるようにして測定すると、わきをしっかりと閉じることができます。眠っている場合も、手で押さえてわきを閉じてあげましょう。



3. そのまま動かさないようにします。予測式体温計なら電子音になるまで、実測式体温計の場合は10分以上経ってから取り出します。

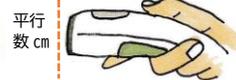
### 皮膚赤外線体温計の測り方



皮膚赤外線体温計は、人の額の表面から放射される赤外線量を測定します。額と体温計が離れすぎていると、周囲からのセンサーをとらえてしまうことがあります。

1. 額が露出するよう、前髪を上げてから測定します。
2. 額の中心から説明書で示された距離をあけ、額に平行にして測ります。

※測定中は体を動かさないようにしましょう。



### 耳式体温計の測り方



耳式体温計は、耳の中から出ている赤外線量を検出することで温度が測れます。

1. 耳の上部分をかかす後方にひっぱり、耳の穴をまっすぐにします。
2. プローブを耳の穴に沿って入れます。そのまま測定ボタンを押します。

※寝ている赤ちゃんを測るときは、耳を上に向けて(顔を横に向ける)、片手で頭を押さえ、動かないようにします。じっとしていない子どもを測るときは、片手を頭の反対側に添え、動かないようにしできるだけ深く差し込みます。

【文献】1) いしゃまち 家庭の医療情報 体温計の正しい使い方。いつ測る?どうやって測る? 監修:高山 哲朗  
 2) テルモ体温研究所 乳幼児の体温の測り方 監修:草川 功  
 3) オムロン ヘルスケア 正しい使い方(正しい体温の測り方)