

はしもと小児科

〒954-0112 見附市上新田町 449-7

TEL 0258-61-2400, 予約専用 61-2401, FAX 61-2402

<http://www.mynet.ne.jp/hasimoto/>

院長 橋本尚士:新潟大学医学博士,日本小児科学会認定小児科専門医,日本アレルギー学会認定アレルギー専門医



こどもの体温



<健康なこどもの体温>

正常の体温は、わきの下で測定した場合、乳児では 36.3-37.4℃、幼児では 36.5-37.4℃、児童・生徒では 36.5-37.3℃です。こどもでは 37.5℃未満の熱は「発熱」ではありません。

体温は 1 日中同じ温度ではありません。朝は低めで、夕方は 0.2-0.3℃高めです。健康なお子さんでも夕方になれば 37.3-37.4℃まで上がりますが、生理的範囲内で心配は不要です。運動後や夕食後は体温が高くなります。

赤ちゃんは厚着や暖房などの影響で、実際よりも高めに測定されてしまうことがあります。おかしいと思ったら、しばらくしてもう一度測り直して下さい。



<平熱？熱がある？>

平熱がどのくらいかを知っておきましょう。元気なときに 1 日 4 回（朝、昼、夕方、寝る前）、食事前の安静な状態で体温を測定して下さい。平熱より 1℃以上高ければ、熱があると考えてよいでしょう。

水銀体温計 わきの下
45℃の角度 5分間以上



<熱の測り方>

水銀体温計を、わきの下に、45℃の角度に、5分間以上、きちんとはさんで測定して下さい。肛門で測定した場合には、わきの下より 0.5-1.0℃ほど高くなります。首にはさんで測定した場合には、部屋の温度の影響を受けることがあります。



<水銀体温計と電子体温計>

水銀体温計が一番正確です。1 分間ほどで測れる電子体温計はとても便利ですが、水銀体温計よりいくぶん高く（または低く）出ることがあります。耳式体温計は鼓膜にきちんと当たらないと実際よりも低い値が出てしまいます。



<熱を記録する>

「いつ」「何度あったか」は大切な情報です。熱型表に記録するか、時刻と体温をメモしておいて、次回受診時に教えてください。熱が一時的に高いからといって、心配する必要はありません。熱がいつから、どの程度、どのくらいの期間続いているのか、熱のほかにもどのような症状があるのか、が大切です。