

## 子供の正常体温は？



### 【 個人差・年齢・測定時刻による体温の違い 】

体温は個人差が多少あり、お子さんによって異なります。年齢や体の位置などにより体温は左右され、特に、乳児は体温が高く、成長するにつれて低くなりますので、**普段からお子さんの平熱を計っておく**ようにしましょう。

また、測定時刻によって体温は異なります。午前2～4時が最も低く、徐々に高くなり、午後1～6時の間に最高になって、その後下がりはじめます。

### 【 測定位置による体温の違い 】

よく測定されるわきの下(腋窩温:えきかおん)や口の中(口腔温)、直腸内(直腸温)のうち直腸内が一番高く、次いで口の中、わきの下と低くなりますが、**直腸温が最も完全な体腔の温度**が得られます。

それぞれ正しい測り方がありますので、「小児シリーズ 発熱の対処 正しい体温の測り方は？」をご覧ください。

### 【 時間を決めて体温のリズムをチェックしてください 】

生まれてからまだ日が浅いお子さんは**体温調整ができず**、大人と比べると、ちょっとしたことで体温を上げたり、下げたりしています。

それだけに、健康な時のお子さんの**一日の体温変動を理解**しておくことは大切です。時間を決めてお子さんの**体温のリズムをチェック**してください。

