

正しい体温の測り方は？



【 わきの下 】

検温時間は約 10 分間です。

- ・左右のわきの下で0.1～0.4 ほど異なるので、測定する側を決めておく。
- ・汗を十分にふき取ってから測定してください。
- ・体温計は前下方から後上方に向かって挟み込んで検温します。
- ・皮膚病で炎症があると体温が高く測定されるので留意してください。

【 口の中（舌下） 】

検温時間は約 5 分間です。

- ・検温前には5分程度、口を閉じたままにして、検温の準備をしましょう。
- ・体温計を舌の下やや斜めに差し込んで検温します。
- ・くちびるは閉じて測定します。
- ・食事や会話をした後は、安定した体温を示さないので避けてください。

【 直腸 】

検温時間は約 3 分間です。

- ・肛門に直腸用体温計を差し込んで検温します。
- ・直腸とわきの下の温度差は約1 くらいあります。
- ・最も完全な体腔の温度が得られます。

