



厳しい寒さの中でも、元気いっぱいの子どもたちですが、低温、低湿の冬はウイルスが
だいすきな季節です。かぜを引かないように、じょうぶな体づくりや環境づくりに気を配り
寒い冬を元気に乗り切りましょう。

正しい体温の測り方

正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇
の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測
定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さまの平熱を知っておくの
も大切です。



脇の下の汗を拭く。



脇の下の中央部分に
体温計の先を当てる。



体温計を下から45度の角
度になるように挟み、脇を
きちんと閉じて数分間待

耳で測る 体温計の場合

正しく測るために、髪腰にきちんとセンサーを向けましょう。脳内温度は
37~38℃あるので、脇で測るよりも高めに測定されます。また、耳垢が溜
まっていると正確に測定することができないので気を付けましょう。

下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、
血液が混じっていないかなどをチ
ェックし、受診する時に説明できる
ようにします。便の写真を撮り、医
師に診てもらうのもよいでしょう。



下痢の時の食べ物



おかゆ、うどん、野菜ス
ープ、バナナ、りんごの
すりおろしなどが適し
ています。生野菜や、柑
橘系の果物、バターの
多いパン、油っこい物、
消化の悪い物は避けま
しょう。



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。
ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲
への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。

冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがち
ですが、子どもは体温が高く、汗もか
きやすいので、大人より1枚少ない
服装を心がけましょう。まず、下着を
着けて体を冷やさないことが大切で
す。次に、厚手の服を1枚着るより、
素材の異なる薄手の服を2枚重ねる
方が、空気の層ができて温かくなり、
室温に合わせて脱ぎ着がしやすくな
ります。屋外で着るジャンパーなど
は、そで口や首元がピッタリと閉じ
ている物を選びましょう。

