

みにほけんしどう
ミニ保健指導♪

たいおん
体温について知ろう

ねりま くりつひかり おかしき かおりしょうがっこう
練馬区立光が丘四季の香小学校

みなさんの^{きょう}今日の^{あさ}朝の^{たいおん}体温は
^{なんど}何度でしたか？



たいおん にち
体温は1日のなかで、たくさん動くお昼ごろに高くなり

ゆうがた よる あさがた ひく
夕方・夜～朝方にかけて低くなります。



へいねつ たいおん なんと
平熱とは、「ふだんの体温が何度くらいか」のことです。

しょうがくせい へいねつ
小学生のみなさんの平熱は、36.5～37.3℃くらいといわれています。

へいねつ たか ひとり
平熱の高さは一人ひとりちがいます。



はつねつ りゆう からだ なか さいきん ういるす
発熱する理由は、体の中にいる細菌やウイルスがふえるのをおさえる

からだ まも はんのう かんが
＝「体を守る反応」とかんがえられています。

ねつ
熱があるか、ないかだけで
びょうき
病気かどうかは決まりません。



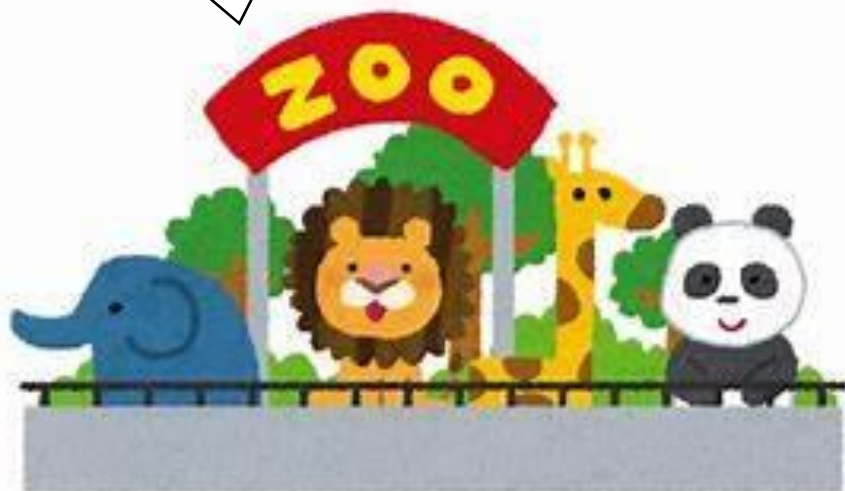
どうぶつの^{たいおん}体温は、^い生きて^{ばしょ}いる場所・しゅるいによってちがいます。

どうぶつえんなどでは、^{たいちようちえっく}体調チェックのために

どうぶつのおしりの^{あな}穴から^{たいおん}体温をはかったり、

^{みみ}耳や^{した}舌ではかたりします。

ゾウは^{ふん}糞(うんち)で^{おんど}温度をはかることもあります。



しゅるい	^{たいおん} 体温
^{いぬ} 犬	38.5℃ くらい
ねこ	38.5℃ くらい
うさぎ	39.5℃ くらい
にわとり	42.0℃ くらい
^{くじら} クジラ	36.5℃ くらい
^{かえる} カエル	^{がいきおん} 外気温と同じ ^{おな} 20~27℃くらい
^{さかな} 魚	^す 住んでいる ^{みず} 水の ^{おんど} 温度+1℃くらい

参考: 農林水産省 北陸農政局ホームページ よくある質問
「畜産の不思議」

けんおんますたー 検温マスターになろう！

- ①^{あせ}汗をかいていたいたら、わきをふく。
- ②わきのへこんでいるところに、
ななめ下から^{した}体温計^{たいおんけい}をさしこむ。
- ③はかっている手と、^{はんたい}反対の手で
うでをおさえて、じっとしている。
- ④^{おと}音がなったら、^{おんど}温度をかくにんする。

たいおん 体温のはかり方、^{かた}あっていますか？



引用 OMRON ホームページ: わき式体温計の測り方

たいおん ほか
体温の他にも「よく寝られたか」「食よくがあるか」
「うんちのようすはどうか」「^{かおいろ}顔色」などでも^{たいちょう}体調が
かくにんできます。

たいちょうちえっく
体調チェックの1つのものさしとして、
じぶんへいねつし
自分の平熱を知っておくと良いですね。

