

平熱についてご存知ですか？

with コロナの生活が続く中、体調管理の徹底が重要となっています。
ところが子どもが自分の体調を言葉で表現するのはなかなか難しいもの。そこでデータで測れる身近なものとして、検温があります。園でも〇〇℃以上は保護者にお迎えに来てもらうなど、基準を設けているのではないのでしょうか。

毎日行う検温ですが、今回は意外と知らない平熱についてご紹介します。



平熱とは？

37.0℃、これは平熱でしょうか、少し熱があると言えるのでしょうか？

”10 歳から 50 歳前後の健康な男女 3000 人以上に対し、実測で 30 分測ったときの体温の平均値は、 $36.89^{\circ}\text{C} \pm 0.34^{\circ}\text{C}$ (ワキ下検温) になります。つまり 36.6°C から 37.2°C の間であれば「普通」なのです。また、この範囲に入るのは全体の 7 割ちょっとの人ですから、少しくらいその範囲からずれていても、おかしくはありません。”

※ 出典: [テルモ体温研究所](#)

この結果からわかる通り、 37.0°C が平熱の人もあります。「平熱」にも個人差があるのです。

発熱とは？

37.0℃はほとんどの人にとっては平熱の範囲内です。

では、発熱とは何度からなのでしょう？

その人の平熱より明らかに高ければ発熱と言えますが、感染症法では 37.5℃以上を「発熱」、38.0℃以上を「高熱」としています。

日々の体調管理では、検温結果を記録、蓄積することで、それぞれの子どもの平熱を知り、体温の変化を把握することが大切です。

何か異常がある時に普段とどう違うのか、検温データは目に見える指標となります。

hugsafety スマート検温サービスは、わずか 3 秒で検温し、測定値はアプリを通じてクラウドへ記録され、hugnote 連絡帳への反映もできます。

個人ごとの体温推移をグラフで表示できるため、体温変化が一目でわかります。

また、体温異常があった時はアラートでお知らせします。

with コロナの体調管理に是非お役立てください。

▼—————キャンペーン実施中 非接触体温計プレゼント！—————▼

hugnote(ハグノート)または hugsafety(ハグセーフティー)をお申込みいただくと、hugsafety スマート体温計を 1 本プレゼントします。

申込期限:2021 年 3 月 31 日(水)

▼—————ご質問・お問い合わせはこちら—————▼

無料トライアルも実施中です。詳しくはお問い合わせください。

https://www.hugmo.net/inquiry?c_code=20210312