

## ワキでの検温方法

- ① ワキのくぼみの中央に体温計の先端をあてます。



体温計の先を下から上にむけて、押し上げるようにはさみます。



- ② 体温計が**上半身に対し30度**くらいになるようにしてワキをしっかりと閉じます。



ワキが密閉されるようにしっかりと閉じ、ヒジをわき腹に密着させます。手のひらを上向きにすると、ワキがしまります。さらに体温計をはさんだ方のヒジをもう一方の手で軽く押さえます。



- ③ 平衡温になるまで、**水銀体温計や実測式の体温計は10分以上、予測式なら電子音がなるまで（平均20秒または30秒）**じっとしていきましょう。

### 測る前の注意

飲食や入浴、運動などをした後および外出後の30分間は検温に適しませんので避けてください。測る前には、必ずワキの汗はしっかり拭きとりましょう。（特にお子さまは汗っかきなので、ご注意ください。）

### 検温中の注意

検温中は動かず、じっとしているのが基本です。途中で体温計を取り出したら、最初からやり直します。

### 測定時間

体温計によって測定方式が異なるため、測定時間も違います。予測式であっても実測検温する場合は10分以上かけてください。