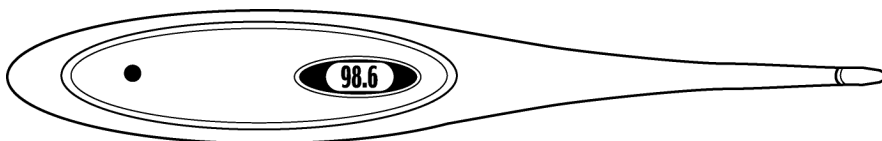


# Taking a Temperature

Body heat is measured by taking a temperature with a thermometer. An increase in temperature, called a fever, may be a sign of infection.

The common scale used to measure body temperature in the United States is degrees Fahrenheit (F). Other countries use degrees Centigrade (C). Temperature is measured using a thermometer orally, by placing it in the mouth, or axillary, by placing it under the arm in the armpit. Take a baby's temperature under the arm unless directed otherwise by your doctor.

**Buy a digital thermometer at your local grocery or drug store.** Ask for help to find them in the store.



## Taking a temperature using a digital thermometer

- **Oral or Mouth Temperature**

Do not put anything hot or cold in the mouth for 15 minutes before taking a temperature. This can affect the reading.

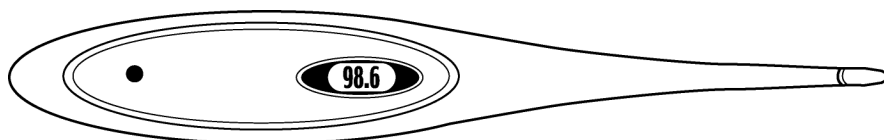
1. Take the thermometer out of its holder.
2. Clean the thermometer with soap and water or rubbing alcohol.
3. Turn the thermometer on and cover with a disposable cover if available.  
Check that the screen is clear of any earlier readings.

# 検温

体温の測定には体温計を使用します。体温が上がった場合 (発熱している場合)、なんらかの感染症にかかっている可能性があります。

米国では一般的に体温を測るときの目盛りとして華氏 (F) を使用します。その他の国々では摂氏 (C) を使用します。体温は体温計を口または脇の下に入れて測ります。別途、医師による指示がない限り、赤ちゃんの体温は脇の下で測ります。

近所の日用品店や薬局でデジタル式体温計を購入してください。探すのを手伝ってもらいましょう。



## デジタル式体温計による体温測定

- 口腔内で測る場合

検温する前の 15 分は熱い物や冷たい物を口の中に入れてください。正確な測定に影響を及ぼします。

1. 体温計をホルダーから取り出します。
2. 体温計を石鹼と水または消毒用アルコールできれいにします。
3. 体温計のスイッチを入れ、使い捨てカバーがあれば取り付けます。前の数値が表示されている場合は消去します。

4. Place the tip of the thermometer under the tongue toward the back of the mouth.
5. Close the lips gently around the thermometer. Do not bite down. It may need to be held in place with a hand.
6. Keep the thermometer in place until it beeps.
7. Remove the thermometer.
8. Read the numbers in the window. These numbers are the temperature.  
**Normal body temperature is 98.6 degrees F by mouth.**
9. Write the temperature down if a record is to be kept.
10. Remove the plastic cover and throw it away in the trash.
11. Clean the thermometer with soap and water or rubbing alcohol.
12. Place the thermometer back in its holder.

**Call your doctor:**

- As you are directed.
- If your temperature is greater than 101.5 degrees F by mouth.

• **Axillary or Under the Arm Temperature**

Wait 15 minutes after exercising or bathing before checking an axillary temperature. This can affect the reading.

1. Take the thermometer out of its holder.
2. Clean the thermometer with soap and water or rubbing alcohol.
3. Turn the thermometer on and cover with a disposable cover if available.  
Check that the screen is clear of any earlier readings.
4. Pat the armpit dry with a tissue or cloth. Do not rub when drying because rubbing may warm the skin.
5. Put the covered tip under the arm and rest the arm down across the body.

4. 体温計の先を舌下に入れて口の奥に向けます。
5. 体温計をくわえ、唇を軽く閉じます。噛まないようにしてください。必要に応じて手で支えます。
6. ピー音がなるまでそのまま待ちます。
7. 体温計を取り出します。
8. 表示窓の数値を確認します。この数値が体温です。口で測った場合の正常体温は摂氏 **37 度**（華氏 **98.6 度**）です。
9. 体温の記録が必要な場合は書き留めておきます。
10. プラスチックカバーを外して廃棄します。
11. 体温計を石鹸と水または消毒用アルコールできれいにします。
12. 体温計をホルダーに戻します。

次の場合は貴方の医師にご連絡ください。

- 指示された場合。
- 口で測ったときの体温が摂氏 **38.6 度**（華氏 101.5 度）より高かった場合。

#### • 脇の下で測る場合

運動や入浴後は 15 分待ってから脇の下で体温を測ります。正確な測定に影響を及ぼします。

1. 体温計をホルダーから取り出します。
2. 体温計を石鹸と水または消毒用アルコールできれいにします。
3. 体温計のスイッチを入れ、使い捨てカバーがあれば取り付けます。前回の数値が表示されている場合は消去します。
4. ティッシュペーパーや布で脇の下を軽く拭きます。皮膚が温まってしまわないでください。
5. カバーを被せた体温計の先を脇の下に入れ、腕を体の前へ下ろします。

6. Keep the thermometer in place until it beeps.
7. Remove the thermometer.
8. Read the numbers in the window. These numbers are the temperature.  
Normal body temperature is 97.6 degrees F under the arm.
9. Write the temperature down if a record is to be kept.
10. Remove the plastic cover and throw it away in the trash.
11. Clean the thermometer with soap and water or rubbing alcohol.
12. Place the thermometer back in its holder.

**Call your doctor:**

- As you are directed.
- **If babies less than 2 months old** have a temperature greater than 99.8 degrees F under the arm.
- **If babies older than 2 months, children and adults** have a temperature greater than 100.5 degrees F under the arm.

6. ピー音がなるまでそのまま待ちます。
7. 体温計を取り出します。
8. 表示窓の数値を確認します。この数値が体温です。脇の下で測った場合の正常体温は摂氏 **36.4** 度（華氏 **97.6** 度）です。
9. 体温の記録が必要な場合は書き留めておきます。
10. プラスチックカバーを外して廃棄します。
11. 体温計を石鹸と水または消毒用アルコールできれいにします。
12. 体温計をホルダーに戻します。

次の場合は貴方の医師にご連絡ください。

- － 指示された場合。
- － **2** カ月未満の赤ちゃんの脇の下の体温が摂氏 **37.6** 度（華氏 **99.8** 度）より高い場合。
- － **2** カ月以上の赤ちゃんの脇の下の体温が摂氏 **38** 度（華氏 **100.5** 度）より高い場合。