

○検温をする習慣をつけましょう

万が一、体調が悪くなって受診した時には、これまでの体温や体調について聞かれます。日頃から検温や体調チェックをしておき、きちんと答えられるよう、準備しておきましょう。

また、毎日同じ時間に計測することで自分の平熱を知ることができます。起床後すぐに検温する習慣をつけ、体調管理に生かしてください。

