



7T593-0002-639

体温を正しく測るためのポイント

測る前に

- 測る前に、ワキの下の汗を乾いたタオル等で軽く拭き取ってください。
- 体温計が冷えている場合(冬季等)は、体温計を周囲温度にじませてから検温してください。

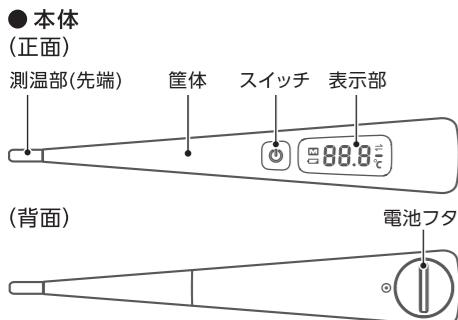
体温計をあてるところ

- ワキの下のくぼみの中心部に体温計の先端があたるように、斜め下方向(30°くらい)からはさんで、ワキをしっかりと閉じます。



体温を検温する

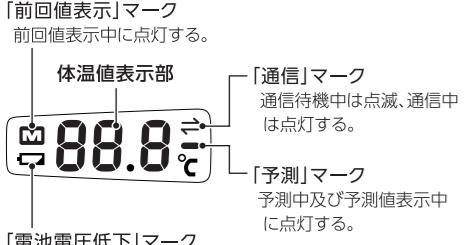
各部の名称

体に接触する部分の原材料
・測温部(先端): SUSステンレススチール
・筐体: ABS樹脂

● 収納ケース



● 表示部 ※説明のため、全点灯で表示

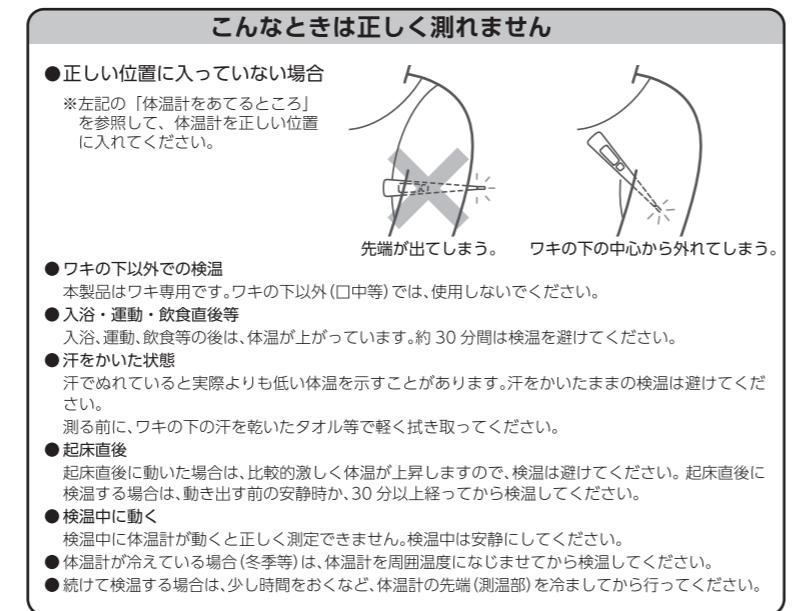


測定の手順

1 体温計側面をしっかりとつかみ、収納ケースから取り出す

禁忌・禁止

- 引火性のある環境では使用しないでください。[引火又は爆発の誘因となる可能性があります。]



- 検温中にワキが開かないようにしてください。ひじを曲げて腕を体に密着させると、ワキが開きません。逆の手で腕を軽く押えると、しっかりと閉じます。
- ワキの下以外での検温
本製品はワキ専用です。ワキの下以外(口中等)では、使用しないでください。
- 入浴・運動・飲食直後等
入浴、運動、飲食等の後は、体温が上がっています。約30分間は検温を避けてください。
- 汗をかいた状態
汗でぬれないと実際よりも低い体温を示すことがあります。汗をかいたままの検温は避けてください。
- 起床直後
起床直後に動いた場合は、比較的激しく体温が上昇しますので、検温を避けてください。起床直後に検温する場合は、動き出す前の安静時か、30分以上経てから検温してください。
- 検温中に動く
検温中に体温計が動くと正しく測定できません。検温中は安静にしてください。
- 体温計が冷えている場合(冬季等)は、体温計を周囲温度にじませてから検温してください。
- 続けて検温する場合は、少し時間をおくなど、体温計の先端(測温部)を冷ましてから行ってください。

2 スイッチを押す

ブザーが鳴った後、下記のように表示されます。



<全点灯>

表示部が全点灯します。
※「電池電圧低下」マーク「□」は表示されません。

<メモリー>

前回の測定値(メモリー)を表示します。



<検温準備OK>

「88.8」が点灯したら検温準備OKです。



注意

- 検温準備OKの状態である「88.8」が表示されていることを確認してから使用してください。
- 検温前に、体温計の先端(測温部)に触らないでください。

※ 検温後初めて使用するとき及び電池交換時は、前回値はありませんので「---」と表示されます。

3 ワキの下にはさむ

スイッチ部に触れないよう、体温計をしっかりと握り、体温計の測温部をワキの下中央に斜め下から30度くらいの角度で深く入れます。



4 体温を検温する

ワキをしっかりと閉じて待ちます。



- お子様をひざに乗せ、後ろから抱きかかえるようにしてワキをしっかりと閉じさせてください。
- お子様が寝っている場合でも、手で押さえてワキを閉じてあげてください。

ご使用の前に、必ずこの「取扱説明書」をよくお読みの上、正しくお使いください。
また、「取扱説明書」は必ず保管してください。

次のものがそろっていますか?

万一、不足しているものがあるときは、すぐにお買い上げの販売店又はテルモ・コールセンターまでご連絡ください。この体温計の販売名はテルモ電子体温計P210です。

- 本体
- 収納ケース
- 取扱説明書(品質保証書・EMC技術資料含む)
- アルカリボタン電池(LR44×1個、本体内部)※お試し用のため、寿命が短い場合があります。

さらに詳しい情報は

テルモ体温研究所のホームページをご覧ください。

テルモ体温研究所 検索

https://www.terumo-taion.jp/

テルモ体温研究所 体温から健康に

テルモ体温研究所は体温をキーワードに新しい健康生活を提案していきます。

品質保証書 このたびは、本製品をお買い上げいただきありがとうございます。品質には万全を期しておりますが、通常のご使用において万一故障が発生したときは、保証規定により無償対応いたします。品質保証書は再発行いたしませんので、大切に保管してください。

販売名: テルモ電子体温計P210 お買い上げ販売店名:

お名前:

ご住所:

TEL:

製造販売業者: テルモ株式会社 東京都渋谷区渋谷2丁目44番1号

保証規定

- ① 保証期間は、お買い上げ日1年間です。
- ② ご使用中、故障が発生した場合はテルモ・コールセンターへご連絡ください。
- ③ 保証期間中に、通常の使用において万一故障が発生したときは、品質保証書を現品にそえて送付していただければ、無償対応いたします。
- ④ ただし、以下の場合は保証期間中でも有償になります。
 - (イ) ご使用で取扱いの過誤(落としたり、強いショックを与える、水を浸入させるなど)により発生した故障。
 - (ロ) 正しい状態(使用後は収納ケースに入れるなど)で使用にならなかった場合。
 - (ハ) 消耗部品(電池)
- (二) 製品の改造、不適な修理により発生した故障。
- (ホ) 火災、地震、水害等大災害などの不可抗力による故障及び損傷。
- (ヘ) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
- (ト) 上記以外で弊社の責に帰すべきことのない原因により発生した故障。
- (リ) 品質保証書のお買い上げ日、販売店名の記載がない場合(ただし、お買い上げのレシートでも可)。
- (シ) 正しい状態(使用後は収納ケースに入れるなど)で使用にならなかった場合。
- (ハ) 消耗部品(電池)

(二) 製品の改造、不適な修理により発生した故障。

(ホ) 火災、地震、水害等大災害などの不可抗力による故障及び損傷。

(ヘ) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。

(ト) 上記以外で弊社の責に帰すべきことのない原因により発生した故障。

(リ) 品質保証書のお買い上げ日、販売店名の記載がない場合(ただし、お買い上げのレシートでも可)。

(シ) 正しい状態(使用後は収納ケースに入れるなど)で使用にならなかった場合。

(ハ) 消耗部品(電池)

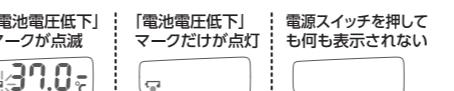
(5) 本保証書は日本国内においてのみ有効です。This warranty is valid only in Japan.

電池交換の方法と注意

※ 電池交換後、前回値および測定履歴は消去されます。測定履歴を転送してから電池交換を行ってください。

こんなときは電池交換が必要です。

ご購入時の電池は、お試し用であり寿命が短い場合があります。アルカリボタン電池(LR44)1個を用意し、交換してください。



電池交換の手順

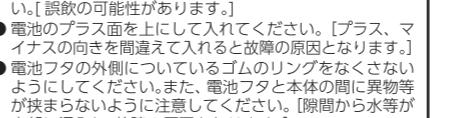
- 手元にあるコイン等でOPENの矢印の向きに電池フタを回し、外す



注意

- 電池を取り出す際は、手のひらにあまり強く打ち付けないでください。[飛び出した電池を誤飲する可能性があります。]
- 電池や電池フタは子供の手が届かない所に置いてください。[誤飲の可能性があります。]
- 電池のプラス面を上にして入れてください。[プラス、マイナスの向きを間違えて入れると故障の原因となります。]
- 電池フタの外側についているゴムのリングをなくさないようにしてください。また、電池フタと本体の間に異物等が挟まらないように注意してください。[隙間から水等が内部に浸入し、故障の原因となります。]

4 本体背面の文字と電池フタの表示の向きがそろいうように、電池フタを本体電池収納部に奥までしっかりと押し込む



5 コイン等で電池フタを回し、しめる



6 スイッチを入れ、正しく表示されることを確認する

※ 電池部が全点灯

前回値表示※

検温準備OK

※ 電池交換後、一度検温するまで前回値は「---」と表示されます。

注意

- 電池の使い方を誤ると、電池が漏液、発熱、破裂したり、けがや本体の故障の原因となるおそれがあります。
- 指定以外の電池を使用しないでください。故障の原因となります。

お願い

本品や使用済みの電池を廃棄する際は、各自治体のルールに従って適正に処理してください。

故障かな?と思ったら

故障が疑われる場合は、まず以下の項目について確認をお願いいたします。

それでも問題があるときは、「保証規定」をお読みの上、テルモ・コールセンターへご連絡ください。

こんなときは

E が表示される。

0 が表示される。

EE 数字/文字 が表示される。

10分経過時のブザーが鳴らない。

ワキの下から取り出したときに、何も表示されていない。

HH が表示される。

LL が表示される。

H が表示される。

E-P が表示される。

E-C が表示される。

原因

予測検温終了のブザーが鳴る前に、体温計が外れた。

測定値が42°Cを超える。

静電気等による誤動作。

予測検温終了のブザーが鳴った後、体温計の位置がずれた。

体温計をあてるときなどにスイッチに触れて、電源が切れた。

予測検温終了のブザーが鳴った後、体温計の位置がずれた。

周囲温度が40°Cを超える。

周囲温度が10°Cを下回っている。

体温計の先端(測温部)が温まっている。

ペアリングが中断された。

通信が中断された。

対処方法

少し時間をおくなど、先端(測温部)を冷ましてから、再度検温してください。(☞「測定の手順」)

人の体温測定以外には使用しないでください。

一度電池を外して、2分以上経過してから入れ直してください。(☞「電池交換の手順」)

少し時間をおくなど、先端(測温部)を冷ましてから、再度検温してください。(☞「測定の手順」)

「88.8」が表示されるまで、室温にじませてから、検温してください。

先端(測温部)を水などで冷ましてから、再度検温してください。

再度[P]表示にしてから、スマートフォンへ接続してください。(☞「通信機能を有効にする」)

電波を出す機器や、障害物を除いてください。

通信機能について

アプリでかんたん体温記録

スマートフォンアプリはこちら
テルモたいおんアプリ 検索

測定した体温データをスマホでかんたん管理。グラフ表示で変化がわかりやすい。健 康づくりから健康管理まで、家族・パートナーの記録・管理もできます。※手入力も 可能です。

通信機能を効果的に使う

- ①体温計の電源が切れている状態で、スイッチを約8秒長押しする
・体温計のブザーが鳴って「P」が表示されます。



- ②スマートフォンまたは対応アプリの取扱説明に従いペアリングする

・体温計に「End」が表示されたら設定完了です。

- ・通信するスマートフォンを変更するには再度①②を行ってください。
- ・通信機能を無効にするには、「P」表示中にスイッチを押して電源を切ってください。

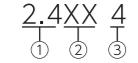


注意

- 体温計の使用周波数帯では電子レンジ等の産業・科学・医療機器の他、工場の製造ライン等で使用されている免許を要する移動体識別用の構内無線局、免許を要しない特定小電力無線局、アマチュア無線局等（以下「他の無線局」と略す）が運用されています。
- (1) アプリと通信する前に、近くで「他の無線局」が運用されていることを確認してください。
- (2) 万一、体温計と「他の無線局」との間に有害な電波干渉が発生した場合は、速やかに体温計の使用場所を変えるか、体温計の電源を切る、など電波干渉を避けしてください。
- (3) その他、電波干渉の事例が発生した場合等、何かお困りのことが起きたときはテルモ・コールセンターまでお問い合わせください。

●体温計はBluetooth®無線技術を使用した通信が可能で、電波を使用している関係上、第三者が故意または偶然に傍受する事も考えられます。機密を要する重要な事柄や人命に関わることには使用しないでください。

次のマークは以下のことを表しています。



- ① 使用周波数帯域：2.4GHz帯
② 変調方式：その他
③ 想定干渉距離：40m以下

・全帯域を使用し、移動体識別装置の帯域を回避可能

使用上の注意

安全に正しくお使いいただくために必ずお守りください。
表示内容に従わず、誤った使いかたをしたときに生じる危 害や損害的程度を、次の表示で説明しています。

警告
特に注意していただきたいことを示します。
・適正に使用しても、注意を怠ると死亡又は重症を負う可能性が想定されます。

禁忌・禁止
絶対に行ってはいけないことを示します。
・本品の性能を超える、又は不適正な使 いかたにより、死ぬ又は重傷を負う危 構があります。

注意
使用にあたり、一般的な注意を示します。
・誤って使うと、傷害を負う可能性、又は物 の傷害*のみの発生が予想されます。
※物の傷害とは、家屋、家財、及び家畜、ペット にかかる拡大損害を示します。

警告
・子供だけで使わせないでください。
〔本製品の先端部をかみ切って飲み込んだり、けがをする可 能性があります。〕

保守・点検に係る事項

注意

<保守点検上の注意>

- 長期間使用していないかったときは、「電池電圧低下」マークが点灯または点滅していないことを確認してから使用してください。
- 本体と収納ケースを洗う際は、水で洗ってください。汚れがひどい場合は、中性洗剤を含ませた布で汚れを落とした後、水で洗ってください。収納ケースに収める際は、乾いた布等で水気を拭き取ってください。
- 内部に水が浸入する可能性がありますので水洗い中などにスイッチを押さないように注意してください。
- 化学薬品（シンナー や ポビドンヨード、クレゾール等）では拭かないでください。
- 使用可能な消毒液は以下のとおりです。
消毒用エタノール／次亜塩素酸ナトリウム／クロルヘキシジングルコン酸塩／ベンゼルコニウム塩化物
- 消毒液に水没しないでください。【故障の原因となります。】
- 消毒する際は、消毒液の電子添文に記載されている方法で拭き取り消毒した後に、水洗いしてください。
- ドライヤー等を使用して乾燥させないでください。
- 熱湯消毒はしないでください。
- 超音波洗浄はしないでください。

保管方法について

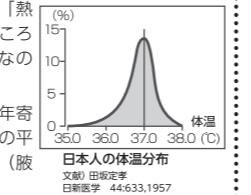
暖房器具のそば、車の中、日光や紫外線等の強い光があたる場所、ほこりの多い場所、湿気の多いところに保管したり、放置しないようにしてください。

[保管上の注意]

- ・日光や紫外線等の強い光があたる場所に保管したり、長時間放置しないでください。【変色、劣化や故障の原因となります。】

37℃は発熱とは限りません

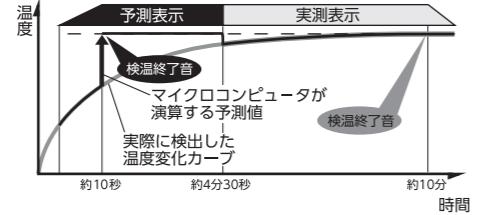
熱を測って37℃あると、「熱が出た！」と思いつか。ところが、37℃は平熱の範囲内なのです。
正しく測れば、子供からお年寄りまで、健康なときの体温の平均値は36.89°C ± 0.34°C（腋窩：ワキ下検温）。
だから37.0°Cの平熱の人は珍しくありません。平熱は人によって異なるものです。



平衡温について

平衡温とは？

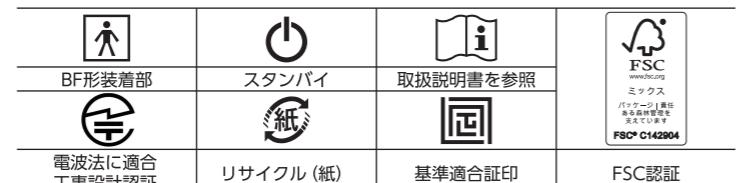
ワキの下で体温を測る場合、測定開始後10分以上経過すると、“もうこれ以上体温計の表示が上がらない”という温度に達します。これを「平衡温」と呼び、一般的にはこれを「体温」としています。



平衡温予測方式とは？

本製品は「平衡温予測方式」の採用により、10分以上の検温を必要とする平衡温を約10秒という短時間で予測演算します。これは、多数の体温測定結果から体温の上昇カーブを解析し、そのデータを基に、マイクロコンピュータが、検温時の温度上昇を細かく分析、演算して平衡温を予測し表示する方式です。

シンボル



電波法に適合 工事設計認証

リサイクル(紙)

基準適合証印

FSC認証

この体温計の販売名はテルモ電子体温計P210です。

EMC技術資料

テルモ電子体温計P210

本製品は IEC 60601-1-2 : 2014+AMD1 : 2020 (JIS T 0601-1-2 : 2023) の在宅医療環境に適合している装置です。

お使いいただく際は、本製品の取扱説明書をよく読んでお使いください。

■ EMC (電磁両立性) とは

EMC (電磁両立性) とは、次の二つの事項を満たす能力のことです。

- ・周辺の他の電子機器に、許容できない障害を与えるようなノイズを出さない。(エミッション)
 - ・周辺の他の電子機器から出されるノイズ等、使用される場所の電磁環境に耐え、機器の機能を正常に発揮できる。(イミュニティ)
- IEC 60601-1-2 に代表される EMC 規格は、医用電気機器を安全に使用するため、機器から発生するノイズが他の機器に影響を及ぼしたり、他の機器（携帯電話等）が発する電磁波から受けける影響を、一定のレベル以下に抑えるよう規程した規格です。
- IEC 60601-1-2 : 2014+AMD1 : 2020 (5.2.2.1 項)において、機器が安全に機能するための EMC 環境に関する詳細な情報を使用者に提供することが求められているため、EMC にかかる技術的な説明を以下に記載します。（詳細は、IEC 60601-1-2 : 2014+AMD1 : 2020 をご参照ください。）

■ EMC (電磁両立性) にかかる技術的な説明

医用電気機器は、EMC に関して特別な注意を必要とし、次に記載する EMC の情報に従って使用する必要があります。

- 注意** • 本機器は電磁両立性 (EMC) に関して、特別な注意が必要であり、本書に記載された EMC 情報に基づいて使用しなければならない。
• 携帯形 RF 通信機器（アンテナケーブル及び外部アンテナなどの周辺機器を含む）を、テルモ電子体温計 P210 のあらゆる部分から 30cm よりも近づけないこと。
• 本品は、他の機器に密着させたり、重ねた状態で使用しないこと。

ガイダンス及び製造業者による宣言 - 電磁エミッഷン

ガイダンス及び製造業者による宣言 - 電磁エミッഷン		
テルモ電子体温計 P210 は、次に指定した電磁環境での使用を意図している。テルモ電子体温計 P210 の顧客又は使用者は、このような環境内でそれが使用されることを確認することが望ましい。		
エミッഷン試験	適合性	
RF エミッഷン CISPR 11	グループ1	
RF エミッഷン CISPR 11	クラスB	
高調波エミッഷン IEC 61000-3-2	非適用	
電圧変動 / フリッカエミッഷン IEC 61000-3-3	非適用	

ガイダンス及び製造業者による宣言 - 電磁イミュニティ

ガイダンス及び製造業者による宣言 - 電磁イミュニティ		
テルモ電子体温計 P210 は、次に指定した電磁環境での使用を意図している。テルモ電子体温計 P210 の顧客又は使用者は、このような環境内でそれが使用されることを確認することが望ましい。		
現象	基本 EMC 規格	イミュニティ試験レベル
静電気放電	IEC 61000-4-2	接触：±8kV 空中：±2kV, ±4kV, ±8kV 及び 15kV
放射 RF 電磁界	IEC 61000-4-3	10V/m 80MHz ~ 2.7GHz 80%振幅変調 (1kHz)
電源周波数磁界	IEC 61000-4-8	30A/m 50Hz 又は 60Hz

ガイダンス及び製造業者による宣言 - 電磁イミュニティ

ガイダンス及び製造業者による宣言 - 電磁イミュニティ				
テルモ電子体温計 P210 は、次に指定した電磁環境での使用を意図している。テルモ電子体温計 P210 の顧客又は使用者は、このような環境内でそれが使用されることを確認することが望ましい。				
現象	基本 EMC 規格	試験周波数 [MHz] イミュニティ試験レベル [V/m] 試験周波数 [MHz] イミュニティ試験レベル [V/m]		
RF 無線通信機器からの近接電磁界	IEC 61000-4-3	385 27	1500	28
		450	28	3500
		710	9	3850
		745		4550
		780		5240
		810	28	5500
		870		5785
		930		

本機器は RF 送信機である。

送信周波数又は周波数帯域: 2400 ~ 2483.5 MHz

変調の種類及び周波数特性: ガウス型周波数偏移変調 (Gaussian Frequency-Shift Keying;GFSK)

周波数ホッピングスペクトラム拡散方式 (Frequency Hopping Spread Spectrum:FHSS)

実効放射電力: 0.2mW (EIRP)

RF 無線通信機器からの近接電磁界

仕様

販売名	テルモ電子体温計P210
型式	P210
名前	P210B
測温方式	予測式(予測検温、実測検温兼用)
温度検出	サーミスタ
検温部位	ワキ
測温範囲	32.0~42.0°C
検温時間	予測検温時間：約10秒(ブザーで告知) 検温開始後、約4分30秒後実測表示に切替 実測検温時間：約10分(ブザーで告知)
温度精度	最大許容誤差(温度指示特性)：± 0.1°C 以内 (恒温槽水を用いて実測測定したときの表示温度の標準温度計に対する誤差)
表示方式</	