

ご予約・お問い合わせ専用電話 070-5061-1594

受付時間 8:30~17:00 (土日祝日・年末年始を除く)

利用時間	利用料	昼食代(おやつ込) 必要な方(9ヵ月から)
8:30~16:30	1,000円	400円

新年度がスタートして新しい環境にもなれてくるとともに、連休もあってちょっぴり疲れも出てきてしまう頃かもしれません。体調管理をしながら楽しく過ごせるのが1番ですね。今回は発熱について、受診した方がいいの?と思うときの受診の目安について取り上げたいと思います。

発熱は何℃から?

感染症法では37.5℃から発熱といい、38.0℃から高熱としています。

年齢でも平熱は変わります

日本人の平均体温はワキ下検温で36.86℃。全体の約7割の人が36.6℃から37.2℃の間に入ります。でも、平熱は個人差が大きいもの。体温は1日のうち今朝が低く、夕方になって高くなりまた下がっていくことをくり返しています。元気なときでも時間帯で体温も変わります。



こんなとき受診しましょう

- ☆発熱と以下の症状があるとき
- ・反応の低下・意識がはっきりしない
- ・皮膚の色が悪い
- ・けいれんを起こした
- ・高熱が続き吐くようになった

☆3ヵ月未満での発熱

今すぐ受診しましょう
時間外なら、
救急センターへ



- ☆38℃未満の発熱があり
- ・咳や鼻水がでている
- ・元気がない、食欲がない
- ☆38℃以上の高熱がある
- ☆発熱が何日も続く

時間内に受診しましょう



微熱はあるが、
水分も休養も
とれる

様子をみながら
ゆっくり過ごし、
よく休みましょう。



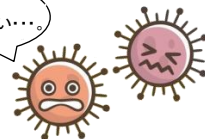
どうして発熱するの?

風邪などで発熱するのは、からだの防御反応のひとつ。発熱すると体内では以下のようなことが起きます。

□ 病原体の増殖が抑制される

有害侵入者として多いウイルスは体温が上がると活動が抑えられます。

熱いと
増えられない...



□ 白血球などの免疫細胞の機能が促進される

病原体を排除しようと免疫細胞の活動が活性化します。



□ 免疫応答(病原体へのからだの免疫機能)が促進

病原体と戦うと免疫機能が高まり、同じ病原体に負けないからだになっていきます。



このように発熱は良いこともあります。からだの細胞の活動が上がることで熱を作り出すため(悪寒や震えもその1つ)体力を消耗します。そして、汗をたくさんかくので水分が足りなくなってしまうことも。
発熱のときは普段よりも休養や水分補給がとても大切です!



解熱剤は、病気を治す薬ではないですが、眠れないなど辛いときは使用してもよいかもしれません。解熱剤でからだ楽になっているあいだにしっかり水分補給を(できれば栄養補給も)をして、からだを休めることも大切です。

解熱剤は悪寒や震えといった症状も和らげ、からだがかたくなる前に体力を温存することができます。

発熱以外にも気になることがある…そんなときは

休日・夜間に対応に悩むとき
#8000に電話を掛けると、
住んでいる地域の医師や看護
師が対応を教えてください。

子ども救急HPのチェッ
クリストに答えるだけで、必要
な対応がわかります!



病児保育は体調が悪いことや慣れない環境、いつもの先生やお友達がいなくて慣れるまで心理的負担があります。でも、大好きなママやパパ、おばあちゃんやおじいちゃん、いつもの先生ではない者が1対1で行う保育看護だからこそ、自尊心・自己肯定感を高めやすいという側面もあります。自分や人を信じて踏み出す力につながります。お一人お一人違う最善を考えながら、安静のなかでも楽しさを提供できるように。新年度もよろしく願いいたします。

