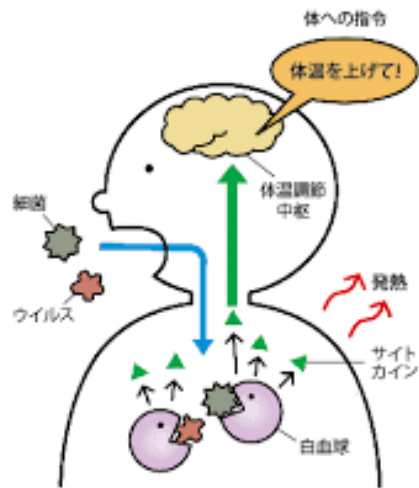


どうして熱が出るの？



発熱の役割

- 病原菌の増殖を抑制
- 白血球を活性化
- 免疫機能を高める

(大正健康ナビ)

熱を出してウイルスや細菌をやっつけているんだ

身を守るためには大事



体温測定時の注意点

▼測定前には脇の汗を拭き取り乾かす

▼食後、運動後、入浴後、眠いときは避ける

▼体温が高かった場合、30分後に測り直す



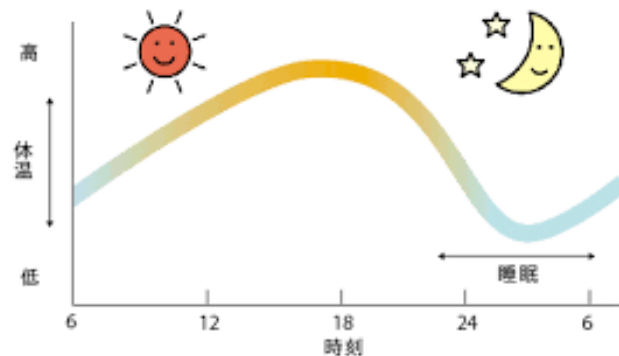
(大正健康ナビ)

平熱って？

子供の平熱は、大人よりも高めで、個人差や年齢によって異なりますが、一般的には36.5～37.4℃程度とされています。特に乳幼児は、体重あたりの熱産生量が多いため、平熱が高めになる傾向があります。

朝は下がったんです

1日の体温変化



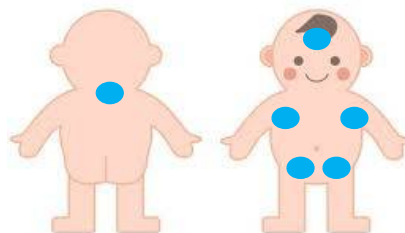
(大正健康ナビ)

体温はそもそも朝が低く夕方から夜にかけて高い傾向にある。夕方の37.5℃は平熱かもしれないけど朝の37.5℃は発熱ありと考える。



熱が出ます

おでこ、首の後ろ、わきの下、足の付け根を冷やそう



子どもの熱の経過



(すぐコム)

熱が下がらない

発熱は午前中は低めで午後から上がる。こんな日が4日ほど続く傾向にあります。**「朝が下がったからさあ登園」ではダメ！**
前の晩から熱がなく、機嫌、食欲がよいことを確認を。
また、5日以上続く熱は必ず受診を。

熱さましについて

熱さましは

38.5度以上
機嫌悪い、飲み食いできない、眠れない

時に使おう
6-8時間はあけてね

座薬を入れるのは子どもが嫌がってたいへん。

- ①子どもと胸を合わせ足を開いてだっこ
 - ②図の状態に入れる
- そうすると無理なく入れることができます
ただしおしりの穴が見えないので手探りか誰かに手伝ってもらいましょう

