

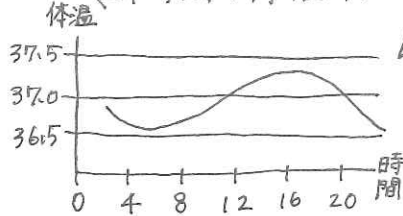
発熱とは

平熱より1度以上高くなった状態をいいます。ですから平熱を知っておくことが大切です。

☆平熱の測り方☆

起床時・午前・午後・夜の計4回測り時間ごとの平熱として覚えておくといいでしょう。ただし食後は体温が上がりますので食前の方が適切です。1日だけでなく日をあけて体調の良い時に何日か測って平均を出しましょう。

〈24時間の体温リズム〉



朝は低く夕は高めと1日のうちに1度くらいの変動があります

〈平均〉

乳児 36.3~37.4℃
幼児 36.5~37.4℃

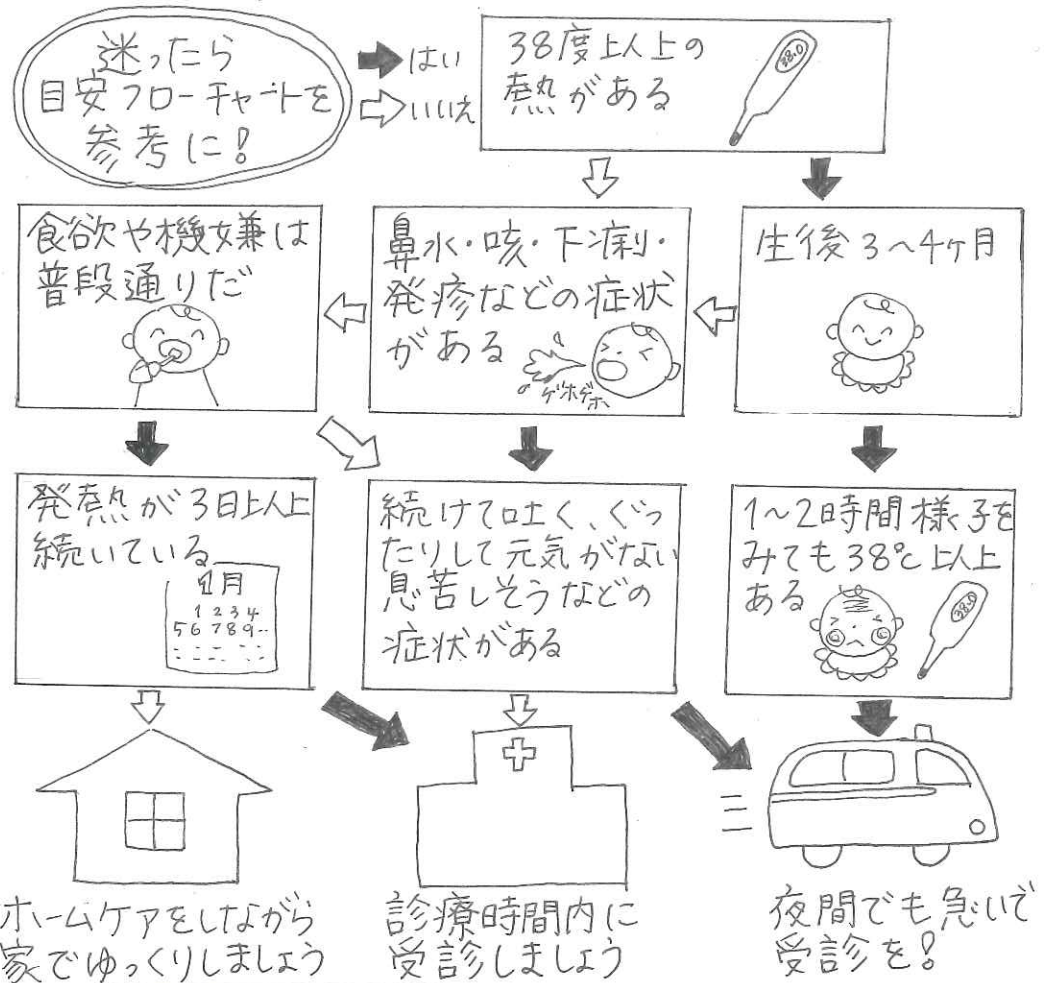
発熱する意味

- ① 体内に入ってきたウイルス・細菌は高温では増殖が抑制される
例えばインフルエンザウイルスは35~36度を好み高くなればなるほど繁殖が遅くなる。
- ② 白血球の機能が促進される
発熱により白血球の動きが活発になり侵入した外敵を食べる作用も活発になる。

自分の力で自分の体を守ろうと体が必要と判断し上げた熱。年をとるとその力も衰え風邪が長びいたり肺炎を起こすこともあります。

発熱と受診

熱(数値)だけでなく年齢・症状・機嫌など子どもをよく観察しましょう。



解熱剤について

せっかく上げた熱を下げるのは敵を助けるようなもの。熱があっても遊べる・食べられる・眠れるようなら(つらそうな様子がなければ)様子を見ながらゆっくり過ごしてみてください。