

発熱

平熱について

子どもの正常体温は、 36.2°C ～ 37.4°C と大きな幅があります。また、子どもは気温の影響を受けやすいので、それぞれの子どもの日ごころの体温（平熱）を知っておくことが大切です。

発熱の体温の目安は 37.5°C 以上ですが、熱があっても、本人が元気そうで顔色が変わらない場合や、食欲があって食事が食べられるような場合は、水分補給をしてゆっくり休ませましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など感染性の病気で発熱している場合は、急激な発熱（ 38°C 以上）が特徴です。自治体や保健所などのインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行情報に注意し、子ども

への健康指導や保健だよりなどを通して、各家庭に情報を届けましょう。

注意すべき発熱

発熱は、一概に悪いものとは限りません。体に中に入ってきた細菌やウイルスと闘う中で、免疫や細胞の働きや、体の防衛作用を高めるといった側面もあります。しかし、体力を消耗し、熱性けいれんや高熱せん妄などを起こす場合もあるため、熱が高い状態が続くようなら解熱剤を用いることも有効です。発熱に対して解熱剤を必ず使用する必要はないので安易に使用せずに、処方された際にはかかりつけの小児科の判断に従うよう、促しましょう。

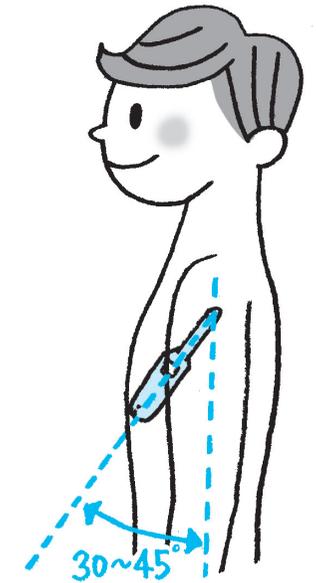
体温の正しい測り方

家庭でよく使われている電子体温計は、20～90秒で測定結果が出るため手軽です。実際には体温の上昇を細かく分析して、平衡温を予測するため、使い方や外気温などの影響で誤差が生じる恐れがあります。

子どもたちへの授業や保健だよりなどで、正しい測定の方法を伝えましょう。

電子体温計による腋窩温測定の場合

- ①わきの汗をしっかりと拭きとる
- ②体温計をわきの中心部に下から $30\sim 45$ 度の角度で差し込む
- ③センサー部分が下着や衣類にあたらないようにして、肘をわき腹に密着させる
- ④肘をもう一方の手で軽く押さえる



子ども用の薬を飲ませる

市販薬では、子ども用の薬か、子どもでも使用できる薬かどうか確認します。子どもと大人では体重差もあり、体（臓器）の発達にも違いがあります。

特にインフルエンザに罹ったときの解熱剤には注意が必要です。15歳未満の子どもが飲んでもよいのは、アセトアミノフェンの成分が入っているものです。逆に、避けたいのはアスピリンの成分が入っているものです。

平熱が24時間続いたら、熱が下がった証拠です。熱が下がっても食欲がなく、元気が出ないようなら、消化のよい食べ物を食べさせ、ゆっくり体を休ませましょう。

子どもへの指導

自分の体温（平熱）やふだんの脈拍などを知っておくと、病気のと看（=いつもと違うとき）に役立つことを指導しましょう。

健康なときには見過ごしがちな情報が、いざというとき役に立ちます。子どもはかぜ、腸炎、脱水、感染症などさまざまな原因でよく発熱するだけに、ふだんの「自分」を知っておくことが大切なのです。

こんなときは受診！

- + 機嫌が悪く、ぐったりしている
- + 多呼吸・喘鳴（ぜいぜい）など呼吸器障害がある
- + 頭痛や嘔吐がある
- + 刺激に対する反応が鈍い
- + けいれんがある
- + 40°C 以上の発熱
- + 水分摂取量が少ない

