



保健日より



2023.5.1 南青山病後児保育室

なぜ発熱するの？

私たちのからだは体温をある一定の範囲に保とうとする仕組みがあり
気温が高くても低くても 体温は「平熱」を保とうとします
平熱の範囲内より体温が低くなりそうな時は熱が外に逃げないように
体温が高くなりそうな時は熱を外に逃がそうとします

どうやって体温は上がるの？

ウイルスや細菌など病原体が体内に入ってきた時
からだはそれを感知して熱をあげようとし
熱を上げようとする時 皮膚の表面に近い毛細血管を
絞めて熱の放散を押さえ からだを細かく震わせて
内側から熱を生み出そうとします



発熱する事でメリットはあるの？

体温が人間の平熱よりも高い 38℃～40℃くらいになると
病原体の活動性が弱まり 外敵からからだを守る免疫細胞
の活動性が高まります
発熱によって体温が上がることで病原菌の増殖を抑制する
ことができるのですね！

発熱時の対処法

- *手足が冷たい時
からだは火照っていても 手足が冷たい時は体温の上がりはじめ！ 寒さを感じている時なので毛布を一枚多くかけたり 靴下を履かせたりしてからだを温めます
- *手足が熱い時
からだだけでなく手足も熱い場合は体温が上がり切っている時！ 熱がこもらないように薄着にしたり 嫌がらなければ脇の下や首の横など太い血管がある部分を冷やします

