



新緑の美しい5月。ぽかぽかと暖かい日が続き、運動をするにはとても良い時期です。積極的に外で遊び、健康な体づくりを行いましょう。

### 発熱

子どもが熱を出す原因の大半は、ウイルスや細菌などの病原菌が体内に侵入したことによるものです。ウイルスや細菌が体の中に入ると、脳が体温を上げるように指令を出し、入り込んだウイルスや細菌が活動しにくい状態を作ります。つまり熱があるということは、体がウイルスや細菌と戦っているということです。普段のお子さまの平熱を把握し、急な発熱にも慌てずに対応しましょう。

### 観察のポイント

- ① 熱以外の症状がないか観察しましょう。  
(咳、鼻水、耳の痛み、嘔吐、下痢、湿疹など)
- ② 熱の変化を記録しましょう。  
何時に何度か熱があったのか、一日の熱の変動を記録しましょう。(診察を受ける時の大切な情報です。)

### お家でのケア



- ① 熱の始めは、寒気を感じる場合があります。  
⇒熱があり、手足が冷たいときは、温かくしましょう。  
⇒熱があり、手足があたたかいときは、薄着にしましょう。  
⇒高熱のときは、嫌がらなければ、わきの下、足の付け根などを冷やしましょう。
- ② 水分(麦茶、湯冷ましなど)をこまめに飲ませましょう。
- ③ 汗をかいたら、ぬるま湯で絞ったタオルで体を拭き、着替えましょう。

### 正しい体温の測り方

運動後や食後  
を避け、測定  
中は、体温計  
の位置を変え  
ないようにし  
ましょう。



脇の下の中央部  
分に体温計の先  
の部分当てる。



体温計を下から45度  
の角度になるように挟  
み、脇をきちんと閉じ  
て音が鳴るまで待つ。