



## どうして熱が出るの？

ねえねえ



うちの子高熱が出とんやけど、熱冷ましの坐薬入れた方がいいのかな？



ちゃんと食べればよる？



熱が高いだけで、機嫌はいいし、ごはんもたべよるんよね。



そうなん、でも心配やね。何か方法があったらいいのにね。

**体温を上げることで風邪のウイルスと戦っています！**

発熱は、身体の防御反応の一つです。体温を上げることで、体内に入り込んだ細菌やウイルスなどの増殖を抑え、免疫を活性化して免疫力を高めます。病原菌との戦いに勝ち抜くために、水分や栄養をとって、体力の消耗を少なくするように、身体をサポートしてあげようにしましょう。

### 発熱の応急処置

熱の上がり始めは、体を温めて、熱が上がりきったら冷やすのが基本です。

#### 1 熱を測る



熱があるときは、正しく熱を測り、服を着せ体を温める。

#### 2 下着を替える



熱が上がるにつれて汗をかくので、下着をこまめに取り替える。

#### 3 こまめに水分補給



飲めるようなら、さゆや子ども用イオン飲料で水分補給を。

#### 熱の上がりきったら

#### 1 1枚脱がして涼しく



体や顔がほてってきたら、布団や服を1枚少なくする。

#### 2 体を冷やす



水でぬらしたタオルを、わきの下や足の付け根に当てる。

#### 3 こまめに水分補給



熱が下がった後も、こまめに水分補給をする。

### 解熱剤はどんな時に使うの？

熱があっても、機嫌が良く、食事や水分がとれていれば、解熱剤は必要ありません。高熱で頭がおかしくなることはありません。機嫌が悪く、水分や睡眠がとれない場合は、使っていいでしょう。

あおい小児科ホームページの“病児保育室「キッズケア・青い鳥」”内容が新しくなりました。

- 事前登録の受付窓口が増えました。
- 利用方法がわかりやすくなりました。
- 対象が家庭保育のお子さまにも広がりました。

### 病児保育室での感染症対策 ⑥ 経口感染対策

病原体を含んだ食物や水分を口から摂取することで感染が起こります。原因となる細菌（病原性大腸菌O157など）やウイルス（ノロウイルスなど）が食べ物などに付着して体内に侵入することで発症するので、経口感染対策は調理者や調理器具の消毒などの衛生対策と手洗いになります。細菌の場合は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付いた細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付いた細菌を「やっつける」の食中毒の3原則が基本です。ウイルスの場合は、ウイルスは食べ物のなかで増えないので、ウイルスを調理場に「持ち込まない」ことが重要になります。

### 院長のコラム 同時に2種類のインフルエンザにはかかりにくい！

一つのウイルスにかかると他のウイルスにかかりにくくなる現象があります。これをウイルスの干渉作用といいます。これは一つのウイルスが人間の細胞に感染をして侵入口を使っていると、その侵入口がふさがれているため他のウイルスがそれを使えません。そのためインフルエンザA型にかかった直後にB型にかかることはありません。違う型のインフルエンザにかかるには一定の期間が必要になります。そのような理由から、病児保育室ではA型とB型のインフルエンザのお子さんを同室で保育をしています。