



寒かった冬もようやく終わり少しずつ春の日差しを感じられるようになってきました。とはいえまだまだ寒い日もありますので気温の変化に気をつけ衣服をこまめに調節して、元気に新年度を迎えられるよう心掛けていきましょう。



## 繰り返す子供の発熱

東海中央病院小児科 上野たまき

保育園に行き始めると、「うちの子は悪い病気なんじゃないか?」と心配になるくらい、発熱を繰り返すようになります。

これは、まだ出会っていなかった世の中に存在する無数のウイルスに感染する度に症状がでるからです。

しかし、発熱はウイルスをやっつけるための正常の生体反応であり、41℃程度までの発熱だけで神経がダメージを受けることはないので、熱でぐったりしていたり、不機嫌でない限りは無理に熱を下げる必要はありません。

通常のウイルス疾患であれば数日で発熱は落ち着き、免疫ができてくるので、1週間程度で他の症状も落ち着いてきます。

複数のウイルスに感染しても通常は一度に発症することはないので、治るとすぐ、別のウイルス感染の症状がでてくる場合があり、発熱を繰り返しているように思えますが、通常の経過であれば、心配することはありません。

1年くらい経つと、「最近熱を出さなくなったなあ」と感じるようになります。

みんなが通る道だと思って、がんばりましょう。

## 解熱剤、正しく使って



### どんなときに使う?

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使しましょう。



### 熱が下がれば大丈夫?

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果が熱が下がるのは5~6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



小さい頃はよく利用していた子も大きくなると利用が減っていき、今年インフルエンザの流行で小学生になって久しぶりに来てくれた子が多い年でした。「こあら」の事を覚えてくれていた子もいたり、懐かしい話を保護者の方とできて嬉しい時間があった年でした。

今年度も「こあら」の利用やおたよりに目を通して頂きありがとうございました。来年度も引き続き、お力になれるよう頑張っていきたいと思っております。

※ 来年度の登録が始まっています。オンラインでもできますので事前に登録をすることをおすすめします。

よろしくおねがいします