



ほけんだより 2月号

令和8年1月30日
しらゆり保育園
看護師 奈良

インフルエンザの発生が多くなっています。
ご家庭での基本的なケアについて、参考にしてください。



熱がでたとき

子どもの発熱の多くは、感染症によるものです。

体温を上げることで、病気の原因(病原体)を増やさないようにしたり、抵抗力を高めたりしています。

そのため、39℃を超える高熱であっても、元気であれば、無理に熱を下げる必要はありません。

「寒い」と言って震えているときは、体が熱を上げようとしている状態です。布団をかけたり、服を着こませたりして、あたためるようにしてください。

《 家庭で気をつけること 》

服装 熱が下がりきったら(寒気がとまり、うっすら汗をかきはじめたら)少し薄着にさせてください。

解熱薬 服装を調節してみても、しんどそうにしている場合や、機嫌が悪い場合には、症状をやわらげるために解熱薬を使ってみてもよいでしょう。

食事 少しずつ水分や食事をとらせてあげてください。

冷やす方がいい？

アイスノンや冷却ジェルシートをおでこに貼っても、熱が下がることはありません。

嫌がるようであれば、無理に冷やさなくてもいいです。気持ちよさそうなら冷やしてあげてください。

こんな時はすぐに受診を！ + 顔色が悪い + 泣き方が弱弱しい + 元気がなくぐったりしている

解熱薬のつかい方

目安として38～38.5℃以上でつらそうにしていれば、解熱薬をつかいます。

ぐっすり眠れているときは起こしてまでつかう必要はありません。一度つかったら、次につかうまで8時間以上はあけましょう。

解熱薬は一時しのぎ？

解熱薬は熱によるつらさを一時的に軽くするための薬であって、病気そのものを治す薬ではありません。

「熱が下がった＝病気が治った」というわけではありません。

坐薬と飲み薬、どちらが良い？

どちらも効き目は同じです。飲み薬が飲めないときは坐薬、坐薬を嫌がるようであれば飲み薬をつかうといいでしょう。

発熱後の登園について

感染症流行予防のため、又お子さまの体力回復のために、解熱後24時間はご自宅で様子をみてあげてください。
病院受診し、解熱後登園できると判断された場合は、24時間以内であっても登園可能です。

