



6月には雨が降る季節です。梅雨の前半は肌寒く感じる日もあり、衣類選びが大変です。おすすめは、長袖 T シャツを 1 枚着るより、半袖の肌着と半袖 T シャツを重ね着することです。そしてひと雨ごとに蒸し暑さが加わり不快指数も上がります。着替えやシャワーなどからだを清潔にすることで快適に過ごしましょう。



熱が出た時

子どもは、突然熱を出すことがあります。でも熱だけならそう心配することはありません。問題なのは、熱の他に気になる症状がある時です。

☆こんな時は様子を見ましょう

- ・ 顔色がよく機嫌がいい
- ・ 食欲がある



☆こんな時は急いで病院へ

- ・ 顔色が悪く機嫌が悪い
- ・ 意識がもうろうとしている
- ・ 下痢やおう吐が激しく、ぐったりしている
- ・ 食欲がなく水分も摂れない
- ・ 呼吸が速く苦しそう
- ・ ひきつけ（熱性ケイレン）を起こす



急な発熱のほとんどはウイルスや細菌の感染が原因です。ウイルスや細菌が体内に侵入すると、「やっつけよう」と体内で戦いが始まります。その結果が発熱です。熱はからだの防御反応を起こしているためなのです。

子どもの熱の特徴は、ウイルスによる感染症がほとんどで、数日で解熱（自然治癒）することが多いようです。

熱が出ると心配ですよね。しかし、ウイルスや細菌は、体温が 39℃ に上昇すると体内で増殖するスピードが鈍ります。からだにとって体温が高い方がウイルスや細菌と戦うには有利になります。そして病気が治れば、自然に熱は下がります。

*ひきつけ（ケイレン）を起こしたことがある場合は医師の指示を守りましょう

体温が 37.5℃ 以上を発熱といいます。熱はからだの異常を示す一つの指標です。高熱が出ると心配ですが、熱以外の全身状態はどうでしょうか？ 高熱＝重症というより、総合的にみて重症度が決まります。

夕方から熱が上がり朝方に熱が下がる場合は、細菌感染や他の病気の可能性があります。日中は平熱のため安心しがちですが、受診することをおすすめします。

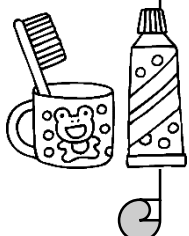
発熱時の対応

手足がポカポカと温かい、顔色がよい、寒気がない場合は、熱は上がり切ったサインです。手足の血管を広げてからだの外へ熱を逃がしている状態です。嫌がらなければ、体を冷やしてあげましょう。

手足が冷たい、顔色が悪い、寒気があり震えている場合は、からだの熱が足りていないため、筋肉を震わせて熱を作り、手足の血管を収縮させてからだの外に熱を逃がさないようにしている状態です。からだを温めて体温を上げる手助けをしましょう。（この状態は体力を消耗します）

歯科検診のおしらせ

日時 6月7日（火曜日）
時間 9時30分から
*歯磨きを済ませて登園してくださいね。



おたふく風邪で受診するお子さんがまだいます。また、先日インフルエンザ B 型と判定がでたお子さんもいます。ご注意ください。 5月25日付

