



# ワン、ツー、元気！！

12月



先月、十三保育園でもインフルエンザが猛威を振るいましたが、本格的に冬の寒さや乾燥が気になる時期になりました。寒さや乾燥で風邪のウイルスも活発化し、体内に入ると発熱して身体を守ろうとします。解熱剤を上手に使用して、熱が出ても出来るだけ早く元気に回復していきましょう！

## 解熱剤の使い方



### まずは使う目的！

解熱剤の目的は、しんどさや体、頭、のどの痛みを軽くすることです。

\*感染症を治す力はありません！



### どんな時に使ったらいいのか？

38. 5℃以上の熱があって

元気がない（ぐったりしている）

水分が取れない

機嫌が悪く寝付けない

などの症状がある時は積極的に使ってあげて大丈夫です。

熱が高くて（39度以上あっても）元気があって、水分も取れるようなときは

解熱剤をすぐ使う必要はなく、様子を見ても大丈夫でしょう。本当に必要な時に解熱剤が使えるように・・

### 使うタイミングは？

一般的に、熱が今までに上がっている時よりも、熱が上がり切った後に解熱剤を使う方が良く熱が下がると言われています。

### その見分け方は？

**熱が上がっている時** → 体がぶるぶる震える（悪寒戦慄） 寒い

手足が冷たい

汗をあまりかかない



**熱が上がり切った時** → 手足が熱くなりはじめる 本人も寒さがなくなってくる  
汗をかき始める



感染症は自分の免疫力をメインにお薬でサポートしながら治っていくものです。

体温が十分に上がらないと、逆になかなか治らないのです。

（発熱は、ウイルスや細菌などの感染から体を守るための防御反応です）

### 発熱の意外なメリット

- ① 免疫機能の活性化
- ② ウィルスや細菌の増殖を抑える
- ③ 代謝が上がり、回復が早まる

「発熱=悪いもの」と考えがちですが、  
実は身体が自分を守ろうとする自然な防御反応です。

### 解熱剤以外に出来ること

冷やしてあげること。

氷枕や、凍らせた保冷剤をタオル等で包み体に当ててあげましょう

（首、脇、足の付け根が有効ですが、お子さんが当ってくれる気持ちがいいと感じるところで大丈夫）

まだ悪寒がある時（熱の上がり始め）手足が冷たい時は手足はレンチンしたタオル等で少し温めてあげてください。

クーリングジェル等は貼った時は気持ちいいですが、熱を下げる効果はほとんど期待できません。

乳児は口をふさぐ等事故もあるので、寝る時は使用しないようにしましょう。

熱性けいれんの既往のある子は、解熱剤の使い方も違いますので、かかりつけ医に相談しましょう！

小児にはアセトアミノフェンを主成分とする解熱剤が安全で推奨されています。

じゅうどうほいくえん ナース 芝橋

