



HELLOWみどり



新しい年が、皆様にとって健やかで笑顔溢れる一年となりますように…
本年も皆様の子育てを全力でサポートいたします。
どうぞよろしくお願ひいたします。

病児保育はお子様が風邪などの病気にかかり、保育園や幼稚園に通えない時に、お預かりする施設です。

★新型コロナウィルス感染症の陽性者が、減少しています。インフルエンザ感染症も減少中です。病児保育をご利用の方は、めざわこどもクリニックホームページ“病児保育室みどり”的受け入れ対応を参照してください。

先月の病児保育利用者の主な病名（2025年12月）

インフルエンザA, 急性咽頭炎, 急性胃腸炎, 溶連菌感染症



今月のトピック

発熱は悪ではない？？発熱のメカニズムとメリットを解説します！



体に細菌やウィルスが侵入すると、体は「異物が入った！」と反応します。



体の免疫細胞が反応し、白血球などの免疫細胞が働き、「体温を上げて戦おう」と言う合図(物質)を出します。
この合図が脳にある体温中枢に伝わります。



脳は体温の目標を高く設定します。そのため、体を震わせ熱を生み出します。これが発熱時の寒気です。



発熱のメリットは？？

- ① **免疫機能の活性化**→体温が上がると、白血球やリンパ球といった免疫細胞が活性化し、ウィルスや細菌と戦う力が強まります。
- ② **ウィルスや細菌の増殖を抑える**→多くのウィルスや細菌は37度前後で最も活発に活動します。しかし、38度を超えるとその活動が鈍くなるため、増殖を抑える効果や広がりにくくする効果があります。
- ③ **代謝が上がり回復が早まる**→体温が上がると血流が良くなり、酸素や栄養が細胞に行き渡りやすくなります。その結果、細胞の修復や老廃物の排泄がスムーズになり、回復が早まります。

こんな時は早めに受診を！！



- ① 生後3ヶ月未満の発熱(38度以上)
- ② ぐったりして元気がない。
- ③ 発熱が3日以上続いている。
- ④ 顔色・皮膚色が悪い。
- ⑤ ずっとウトウトしている。
- ⑥ 水分が取れず、おしっこが半日以上出でていない。
- ⑦ 呼吸が荒く苦しそう。

解熱剤使用のタイミングは？？

- ✓ 高熱であっても、元気に遊べていれば使用しなくて大丈夫です。
- ✓ 熱は高くないけど、不機嫌で寝れない時や泣いている時は苦痛が強いサインなので、使用してあげましょう。
- ✓ 食事前や就寝前に使用してあげると、体が楽になり食事や水分が取れたり、入眠しやすくなります。

熱の高さではなく、お子さんの症状に合わせて使用してみてください。