



保健だより

11月

2023年
(令和5年)

最近、「微熱」について様々な認識があるように見受けられます。そこで今月は「微熱とは」をテーマにお話ししたいと思います。

まず体温は、人により、年齢により、環境により、時間帯により、食事により、睡眠により変化します。

各自で平熱を把握しているようでしたら、平熱よりも0.5~0.7℃たかいじょうたいが続く時、1日の内で何回測っても、同じ体温ならば「微熱」と考えます。

まずは平熱、いつもの体温がどのくらいなのかを知っておきましょう。

体温は、朝が低く、夕方から夜にかけて1℃以内の日内変動があります。また高温多湿の環境、食後、入浴後、運動後、眠くなってきた時、起きてすぐは高くなります。

例えば・・・ 1日の**最低体温が36.5℃**、**最高体温が37.2℃**の子供場合
37.7℃以上が1日を通じて続けば「**微熱**」
1℃以上高いようなら『**発熱**』（このケースの場合**38.2℃**）

発熱を起こす病気

小児の発熱の原因の90%以上はウィルスとされています。

本人の元気さが大事です。

水分が摂れ、機嫌が良く、歩いたり、お座りができればOK

細菌が原因の場合は、熱が高いだけではなく、元気がない不機嫌、起き上がれないなどグッタリします。

この場合は抗生物質を飲む必要があります。

ウィルスか細菌か判断がつかないときは血液検査をします。

37℃以下	平熱
37~37.5℃	ほぼ平熱
37.5~38.5	微熱
38.5~39℃	発熱
39℃以上	高熱



朝の体温チェック

朝起きたらまず子供の体を触って、熱いかどうかの肌チェック！

子供はよく風邪をひきます。多い子で年に6~10回ひくと言われています。その結果、熱もよく出ます。日頃の子供の健康状態を知っておくことが大切です。

解熱剤の使用に関しては様々な考えがありますが、発熱していても機嫌がよく、元気ならば38.5℃までは使用する必要はありません。

39℃まで待てる子供もいます。

ただし、熱性けいれんの既往がある場合は別です。

