

# 発熱



子どもの発熱の原因の多くはウイルスや細菌などの感染によるものです。ウイルスなどの病原体は熱に対して弱く、逆に子どもの体は熱が出るとウイルスや細菌と戦う力が増します。熱が出るといことは感染にかかった信号であり、体が正常に反応していることを示しています。病気が治るにつれて、発熱しなくなります。



熱の出始めには、寒気がして震えることがあります。病原体と戦うため、熱を体の外に逃がさないように皮膚の血管が収縮すると、手足が冷たくなり寒気が起こります。また全身の筋肉を細かく震えさせることで体温を上げようとします。寒気や震えがある時は、冷やすより手足を温めてください。



高熱で、頭が変にならないか心配される方もいますが、熱だけで頭がおかしくなることはありません。



**熱が出てもあわてず、子どもの状態をよく観察することが大切です。**

# せき



せきはのどや気管などの呼吸器が炎症を起こした時だけでなく、異物やほこりを吸い込んだ時、気温の変化が大きい時などにもみられることがあります。



せきは気道や気管支にたまった痰や分泌物を体の外に排出しようとする反応であり、肺や気管支をきれいにするためのものです。



せきをしていても、ほかに症状がなく元気な場合は様子をご覧ください。



発熱や鼻水などの症状を伴う場合、またはのどを痛がる場合は、できるだけ早めにかかりつけ医を受診しましょう。



せき込んで何度も吐く場合、横になると苦しそうで座り込んだり、抱っこしていないとぐずる場合は、できるだけ早めにかかりつけ医を受診してください。