



2022年12月1日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

看護師

いよいよ今年もあと1ヶ月となりました。何もしなくても、年末というだけで慌ただしい気分になるから不思議ですよね。“晦日 = みそか”は“三十日”と書きます。だから1年の最後の“三十一日”は“大晦日 = おおみそか”となるんですね。昔は家にやってくる年神様を迎えるために、寝ないで待っていたのだとか…。大晦日に夜更かしするのは今も昔も同じですね。寒さに加え、疲れや寝不足など生活リズムの乱れから体調を崩しやすい時季でもあります。親子ともども体調の変化に気をつけて、楽しく過ごせるようにしましょう。



Q.  
発熱  
は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは…②です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

これはあくまでも“医学的には”ということです。  
平熱は人によって大きく違います。

同じ37℃でも

低い人には、「つらい！」と感じ発熱状態に  
高い人には、「元気！」であまり影響を受けない  
場合もあります。

普段から体温を測り、個々の“平熱”を知っておく  
ことが大切になりますね。



### \*体温とは …

体の温度ことで、場所によって温度の違いがあります。

手足や顔などの表面は季節や環境の影響を直接受けてしまうため安定しませんが、  
体の中心部に近づくほど、心臓などの臓器・脳の働きを保つために安定しています。

しかし、体内(中心部)の温度を測ることは難しいため、体内(中心部)の温度に近く、  
簡単に測定できる場所としてワキの下・耳の中・舌の下などで検温しています。

### \*検温するための体温計 …

現在、ほとんどの方が利用されているのが電子体温計には、[実測式]と[予測式]があります。

ほとんどのご家庭では[予測式]を使用されていますね。

短い測定時間で、10分後の温度を予測して表示されます。



### \*体温だけにとらわれないで …

体温調節機能が未熟な乳幼児は、周囲の温度の影響を受けやすく、ちょっとしたことで体温が  
上下しやすいからです。

また、受診をした時に医師は、咳・鼻水などの他の症状と合わせて“機嫌はどうか”ということも  
ポイントに診察をされています。

機嫌が良ければ、熱などの症状があってもそれほど心配は多くないようです。

とはいっても安静や休養は必要です。無理をせず、かかりつけ医に相談してから、元気に登園しましょう。

# インフルエンザ

久しぶりに、インフルエンザの登園基準について載せてみました。  
インフルエンザワクチンの予防接種についても、よく相談を受けます。

日本感染症学会はインフルエンザワクチンを積極的に接種するように呼びかけています。  
コロナ禍でマスク着用や手洗いなどが徹底されていたため、インフルエンザに罹る人が激減！  
そのため社会全体で免疫が形成されておらず、流行の可能性があるとして予測されています。



## インフルエンザ 登園基準



インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、  
法律（学校保健安全法）で定められています。



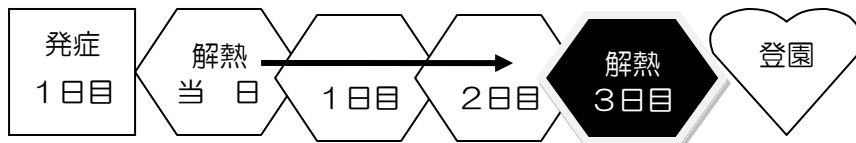
発症後5日を経過し  
かつ  
解熱後乳幼児は3日

経過するまで

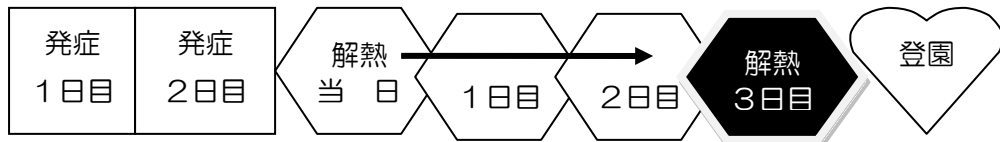
●発症後5日間は出席停止ですが、  
それに加えて熱が下がってから  
登園できるようになるまでは、  
さらに一定期間必要です。

発症 当日	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目	発症 7日目	発症 8日目
----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

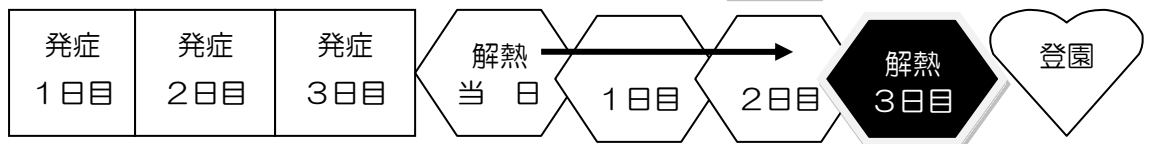
ケースⅠ  
発症後  
**2日目**に解熱



ケースⅡ  
発症後  
**3日目**に解熱



ケースⅢ  
発症後  
**4日目**に解熱



\*休日・夜間 小児救急電話相談 **局番なしの# 8000**  
(全国共通番号 / 携帯からの通話 可)

●東京都 平日；17:00～22:00 休日；9:00～17:00

\*誤飲事故など、中毒 110 番 **029-852-9999**  
(日本中毒情報センター)