

# 【発熱のホームケア】

お子様の急な発熱や夜になってからの発熱は、お母さん・お父さんの不安や心配がつる症状の1つです。

室温による影響がなく体が熱いとき、一般的に37.5度以上の状態を発熱と考えます。

発熱は様々な原因で生じる症状の1つで、熱の高さと病気の重さは関係なく、発熱の原因が何であるか、どんな病気かが大事です。

また、熱自体が脳に障害を起こすことはありません。

熱が高くても、機嫌が良くて水分がしっかり摂れていればあわてる必要はありません。

## 《ホームケア》

### 1 クーリング

- ・首筋や脇の下などを冷たくしたタオルで冷やしましょう
- ・着る物、掛け物を調整し衣服をこまめに取り替えてあげましょう

### 2 水分補給

- ・食欲がない時は無理に食べさせようとせず、脱水を予防することが重要です  
母乳、ミルク、お茶、経口補水液などでこまめに水分補給しおしっこが出るようにすることが大切です

### 3 解熱薬

- ・熱による不快感を一時的に軽くするための薬で病気を治す薬ではありません  
熱を下げることばかりに気をとられないようにしましょう
- ・熱、頭痛の症状で辛そうな時は使用してかまいません
- ・高熱でも元気があれば使用する必要はないでしょう
- ・1度使ったら、次に使うまでに6時間以上あけましょう
- ・ご家庭に解熱薬を常備しておいてください

### 4 入浴

- ・熱が下がっているときに短時間でさっとすませるようにしましょう



## 《このような時は緊急受診を!!》

- ・生後3~4か月未満の発熱
- ・ぐったりして冷汗をかいている
- ・熱があるのに顔色・口唇の色が悪い
- ・機嫌が悪く泣き続ける
- ・けいれんした
- ・嘔吐・下痢が続き水分を摂ろうとしない
- ・8時間以上おしっこが出ていない
- ・口の中が乾いている

