

ホームケア ①発熱

子どもが熱を出したら？

熱は体がウイルスやバイキンを外に追い出すための大切な反応です。自宅での対応方法と緊急受診の目安をお伝えします。

対応方法

1. 氷嚢や水枕などで体を冷やす（クーリング）

ただし、熱の出始めの手足が冷たい間は避けましょう。

クーリングは手足がポカポカしてきたら。

冷やすのは図のように太い血管が走ってる場所を中心に。

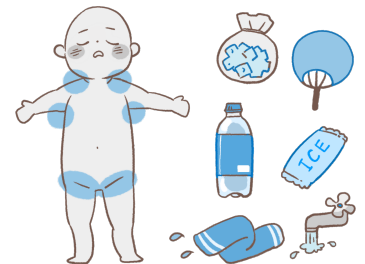
解熱剤を使用するのも体が温まった後のほうが効果的です。

2. 水分をこまめに摂取。塩分や糖分も適度に摂取することを忘れずに。

100%りんご果汁を水で半分に薄めたものがオススメです。

3. 解熱しても半日ほどで再燃することがあるので1日は安静にしましょう。

感染症によっては解熱してからの療養期間が決まっているものもありますので医師にご確認ください。（インフルエンザや麻疹など）



「解熱剤について」

解熱剤は病気自体を治す薬ではありません。あくまでも熱を下げて熱による不快感を一時的に取り除くことが目的の薬です。発熱でしんどいときに解熱剤を使うことで食事や水分がうまく取れたり少しでも寝やすくしてあげることができれば理想の使い方といえます。逆に言えば熱があっても食欲があってよく眠れて元気ならば使う必要はありません。

再診の目安

1. 元気でも熱が4日以上つづく時
2. 高熱で食事が取れずおしっこの量が減っている時
3. 咳や下痢などの随伴症状が強くなった時
4. 看病していて不安に思うことがある時



緊急受診の目安

1. 意識がはっきりせずボーッとしている
2. 顔色が悪い
3. 生後3ヶ月未満
4. 痙攣している

これらの症状が一つでも当てはまれば時間外でも緊急に受診しましょう。

