

お熱が出たら

「発熱」はお子様が病院を受診するときの症状として多いもののひとつです。熱の原因によって程度や伴う症状が毎回異なるので、受診のタイミングやおうちでの対応に困ってしまうことも多いと思います。今回はお子様が発熱したときのホームケアのおはなしをします。

熱は「高いから怖い」「低いから安心」というものではありません。

「熱の高さ＝病気の重症度」ではないので、体温計の数値ばかりに気をとられていると大切な症状を見逃してしまうことがあります。

ほとんどの場合、体温が高くなるのは「生体防御反応」と呼ばれているもので発熱することにより、ウイルスや細菌の活動性を弱めたり、自分の抵抗力を高めたりする目的があります。身体を守るための発熱なので無理に下げの必要はありません。

診察時に何℃かというよりも、熱の経過が大事になってきます。そのためにも平熱を知っておくことが大事です。

＜発熱時気になる事とその対応＞

・熱がある場合は直ぐに受診した方がいい？

39℃以上の高熱であっても、熱以外の症状がなく水分が取れていて睡眠がとれ、元気があれば、急いで受診する必要はありません。

こんな時は早めに受診してくださいね

- ・ぐったりしていて元気がない 機嫌が悪い
- ・嘔吐を繰り返し 水分が取れない
- ・息が苦しそう（ゼーゼー ヒューヒューしている）
- ・顔色が悪い 爪の色が悪い
- ・5分以上の痙攣がある
- ・激しい頭痛や腹痛がある
- ・生後3カ月未満で、38℃以上の発熱がある
- ・意識がもうろうとしてる

救急や他院受診のとき

経過を書いたメモを持って受診するようにしましょう



・身体は温める？冷やす？

①熱の上がりかけで、手足が冷たく、震えているときは毛布でくるむなどして温めましょう。

②熱が上がりきると顔が赤くなり、手足も温かくなります。

そんな時は熱がこもらないように薄着にしましょう。冷却シートや氷まくら（アイスノン等）は病気を治す効果はありませんが、気持ちがよく楽になります。冷やす場合は顔より太い血管が皮膚の近くを通ってる脇の下や足の付け根、首を冷やす方が効果があります。しかし、本人が嫌がる時無理に使用する必要はありません。

また冷却シートを使用する場合は剥がれて口にはりつき窒息しないようにこまめに様子を見てあげてください。

③たくさん汗をかいて熱が下がってきた時には、冷えないように衣服をこまめに交換しましょう。



よつば保育園コラム 12月

・水分やごはんは？

◎水 分

高熱であっても嘔吐や下痢がなく、少しでも飲めるようなら
普段飲んでいる麦茶や湯冷ましなど子供たちが好むもので構わないので
飲ませてあげてください。
下痢や嘔吐があると塩分が失われやすいので、経口補水液や子供用の
スポーツドリンクを与えましょう。少量ずつこまめにあげるのがポイントです。

◎食 事

食事は消化の良い物（温かく・脂肪が少ないもの・少量ずつ）にしましょう。
（軟らかめのごはんやうどん、豆腐、煮野菜、白身の魚、リンゴやバナナ等）
食べれないときは無理に食べさせず、塩分・糖分を含む水分やスープ等が
お勧めです。

・お風呂は入っていい？

熱が38℃前後でも比較的元気であれば短時間の入浴は構いません
発熱時は汗をかきやすいので、皮膚を清潔に保つことも大切です。

・朝、熱がなければ登園・登校していい？

朝解熱していても、午後になると再び熱が出る事があります
しっかり治らないまま無理をすると、合併症を起こしたり、新しい感染症に
かかってしまうこともあります。一般的には丸一日24時間以上熱がないこと
食欲が回復していること、下痢や嘔吐がないことを目安に
集団生活に復帰しましょう。

インフルエンザ・水痘（みずぼうそう）・百日咳・麻疹・流行性耳下腺炎（おたふく）
風疹（3日ばしか）・プール熱・流行性角結膜炎（はやり目）はお友達にうつりやすい
ため、出席停止期間が設けられています。

幼稚園や保育園では登園に際し、診断書や許可書が必要な場合があります。
各園や学校に登園登校の基準がありますので、確認し、それに従いお休みしましょう。

