

すくすく

## 発熱について

エンゼル川崎

エンゼル中原

エンゼル宮前

エンゼル麻生

子どもが高い熱を出すと重い病気にかかったのではないかと心配になりますね。しかし、子どもの発熱の原因の大部分は風邪で、体が病原体と戦っているための自然な反応です。数日で下がるのがほとんどですが、時には心配な病気のこともあるので様子をよく見るようにしましょう。

## ポイント

## 子どもの体温

- 平熱は 36.0～37.0℃位
- 個人差と日内変動(日中高く、深夜に低い。±0.5℃位)がある
- 環境や活動の影響を受けやすい



## チェック

受診のめやす(こんな時は病院に相談しましょう)

- ①呼吸が苦しそう ②声がかすれる、喉に何度も手を当てる(痛みがある)
- ③咳やゼイゼイが続く ④何度も嘔吐する ⑤耳を引っ張ったり、触る事が多い
- ⑥食事・水分がとれない ⑦おしっこが半日以上でない ⑧熱が下がってもボーとして辛そう
- ⑨ぐったりしている ⑩高熱が3日以上続いている
- ⑪6ヶ月未満児の発熱(特に3ヶ月未満児はすぐに相談しましょう)

発熱していてもいつもと変わらず元気があり、上記の症状がなければ急いで受診しなくてもよいでしょう。

## ヒント

## 解熱剤使用のめやす

解熱剤は病院から「高熱・不機嫌な時、6～8時間あけて、1日2回または3回まで使用可」という説明で処方されることが多いと思います。**解熱剤は熱を下げる薬なので、それで病気が治るわけではありません。**解熱剤を繰り返し使うことで、熱が上下して不快なこともあります。

熱により苦しそう・食事や水分がとれない・眠れないなどの時は解熱剤を使う事で体が楽になり、食事や睡眠がとれれば身体の回復に繋がります。(平熱にならなくても 1℃下がるだけでも楽になるでしょう)夜に使って、よく眠れるようにすることもあります。なお、熱性けいれんと解熱剤使用の有無は関連ないと言われています。お医者さんの指示に従いましょう。

熱があるときは

- ◆「冷やす」 腋の下・太ももの付け根・首を冷やすと効果的です。
- ◆「保温」 寒けがある時は布団や衣類を利用して暖かくしましょう。身体が熱くなりポカポカしてきたら薄着にしましょう。
- ◆「水分補給」 脱水症状にならないように、こまめに水分をとりましょう。
- ◆「安静」 静かに過ごしましょう。絵本や短時間のテレビもよいでしょう。

