

～ 発熱のあるお子さんのご家族の方へ ～

【発熱とは】

何らかの原因で体温が高くなると体内の免疫反応が促進されます。つまり発熱は体の大切な防衛反応なのです。子どもの平均体温は大人に比べて高めなので37.5℃までなら心配いりません。（多少個人差があるので、お子さんの平熱を覚えておくことが必要です）

急に熱があがったからとあわてなくても大丈夫ですよ。



こんな時どうすればいいの？ Q&A ～お家での対処の仕方～

○ 水分の補給

熱が高いと体から水分が失われ、脱水気味になります。湯冷まし、麦茶、ポカリスエットなど少量ずつこまめに水分を与えましょう。飲まなければ、小さくくだいた氷のかけらをなめさせる手もありますよ。食欲がなければ、無理強いしないで…口当たりのいいものや欲しがるもの（好きなもの）を与えましょう。

Q 飲んでもすぐに吐くときは？

吐き気が強いときは、ミルクや離乳食（食事）は避けて一時、胃を休めましょう。様子を見て落ち着いたら少量の水分を飲ませてみて、また休んで…のくりかえしをしましょう。一度にほしがるだけあたえるとまた吐く引き金になるのであせらずゆっくりと！（柑橘系のジュースはひかえましょう）

Q 脱水になるとどうなるの？

吐いても飲めていれば心配ないのですが、きちんと水分がとれていない、おしっこがいつもより少ない、唇がカサカサして元気がなくぐったりしている、たて続けに吐いているなどの場合はかかりつけの小児科を受診しましょう。

Q 薬を上手に飲ませるには？

水薬はそのまま、粉薬は少量の湯冷ましでとかして、嫌がる時は何かに混ぜてもかまいません。たとえば、アイスクリーム、ゼリーなどに混ぜると苦味がやわらぎます。1日3回といってもある程度間隔をあけて飲ませていればかまわないです。

また、「食後」となっていますが、ミルクや食べたものと一緒に吐いてしまうことがあるので食前に飲ませるのもいいでしょう。



○ 体の冷やし方

嫌がらなければ冷やしてあげてね！市販の冷却シートより氷枕、アイスノン、氷嚢などで頭やわきの下、足の付け根などを冷やすと効果があります。

《こんな工夫もあるよ》

- ・ケーキなどについてくる保冷剤をタオルで包んでわきの下にはさむ
- ・冷えた缶ジュースを持たせて遊ばせる
- ・凍らせたタオルやアイスノンをリュックのようにせおわせる



* 解熱剤の使い方 *

熱さましは熱によるつらさを軽くするため、病気をなおす薬ではありません。でも、高熱で苦しくて十分飲めない・食べられないとか、よく眠れないなら使ってみてもOK…一時的に熱が下がれば、飲んだり食べたりできて体力回復につながります。

ただし、使う目安は38.5℃以上で6時間以上間をあける その間は冷やしてね！
1℃でも熱が下がったら解熱剤の効果があったと判断してよいと思われます。

○ 安静

外出はひかえてお家で静かにすごしましょう。じっとしてない場合は元気な証拠ですので、家の中で遊ばせ、あまり神経質にならずのんびり、ごろりとしているのが一番です。

○ 衣服の調節、部屋の換気

熱の上がり始めは寒気でふるえがくることがありますので、衣服や布団などで保温し、上がりきったら、熱を発散させるよう厚着せず掛け物を調節しましょう…毛布などでくるんだりいっぱい着せると熱がこもってしまいます（靴下も脱がせてね）。

室温は大人が快適だと思う程度で十分です。時々換気もしましょうね。

※ 夜間、救急受診したお子さんは翌日かかりつけの小児科を受診するようにして下さい。

その他、わからないことや心配なことがあったら電話連絡して下さい。

平日 17時 15分以降、土日・祝日は救急室にて対応いたします。

0226-22-7100

気仙沼市立病院 救急室