

様々な感染症で熱が出やすい時期です。
ご家庭での基本的なケアについて、参考にしてください。



熱がでたとき

子どもの発熱の多くは、感染症によるものです。

体温を上げることで、病気の原因(病原体)を増やさないようにしたり、抵抗力を高めたりしています。

そのため、39℃を超える高熱であっても、元気であれば、無理に熱を下げる必要はありません。

「寒い」と言って震えているときは、体が熱を上げようとしている状態です。布団をかけたり、服を着こませたりして、あたためるようにしてください。

《 家庭で気をつけること 》

服装 熱が下がりきったら(寒気がとまり、うっすら汗をかきはじめたら)少し薄着にさせてください。

解熱薬 服装を調節してみても、しんどそうにしている場合や、機嫌が悪い場合には、症状をやわらげるために解熱薬を使ってみてもよいでしょう。

食事 少しずつ水分や食事をとらせてあげてください。

冷やす方がいい？

アイスノンや冷却ジェルシートをおでこに貼っても、熱が下がることはありません。

嫌がるようであれば、貼らずに様子を見てあげてください。冷やして気持ちよさそうなら貼ってあげてください。

こんな時はすぐに受診を！ +顔色が悪い +泣き方が弱弱しい +元気がなくぐったりしている

病気の時のお風呂

熱があるとき

熱が高くてつらそうなときは、お風呂は控えましょう。熱が一時下がったときに、汗をさっと流してあげると、さっぱりします。

咳や鼻水が出ているとき

顔色がよく、食欲や元気もあるときは、咳や鼻水が出ているときも、お風呂に入ってよいでしょう。

お風呂と新陳代謝

咳や鼻水が続くからといって、何日もお風呂に入らないと、アカがたまって皮膚の呼吸によくありません。お風呂には、新陳代謝を刺激したり、寝つきをよくしたりする効果があるので、なるべく入れてあげましょう。

感染症予防のため免疫力を高める生活を！

- しっかり睡眠をとり、規則正しい生活をする
- 室内温度を20～23℃に、湿度を50～60%に保つ
- 口が乾燥しないように、こまめに水分補給をする
- 外出後や食事前には、手洗いやアルコール消毒を行う

