

# 熱田小児科クリニック掲示板

## 4月のテーマ 『発熱時の家庭看護について』

(医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ



### 熱はどうして出るの？

発熱は、悪いバイキン（細菌やウイルス）をやっつけてくれる正義の味方（防御反応）です。熱が高くても機嫌もよく、目つきもしっかりしていて水分も取れて比較的元気なら慌てる必要はありません。落ち着いて対応しましょう。

熱が出た時どうすればいいの？

- ①まず、安静にしましょう（体力の消耗をさける）。  
ウロウロ動き回らないようにお母さんも一緒に寝てあげましょう。熱が下がってから、丸一日は安静にしてください。
- ②寒がるときは温めましょう。  
熱の出始めに体がプルプル震えたり、手足が冷たくなりますから、布団や衣服を多くして温めてあげましょう。
- ③暑がる時はすずしくしてあげましょう。  
薄着にし、掛物は薄く、ぬるま湯でしぼったタオルで体を拭いてあげましょう。氷枕、アイスノンなどで冷やしてあげましょう。冷やす部位は、頭・首・両脇・股の付け根です。下痢をしている時は、股の付け根は冷やさないようにしましょう。
- ④水分を十分に飲ませましょう。  
水分が失われるペースが速いので、脱水状態になりやすい為、少しずつこまめに飲ませましょう。（OS-1・アクアライト・番茶麦茶・湯冷ましなど）
- ⑤熱が 38.5℃以上でつらそうな場合は解熱剤（アンヒバ座薬・カロナール等）使用しても良いでしょう。6～8時間開けて、一日3回までにしましょう。
- ⑥食事は無理強いしないでください。  
口当たりの良いものや、消化の良いもの（おろしりんご・おかゆ・おじや・スープ等）
- ⑦体温表をつけましょう。  
熱のでかたがつかめ、診断の手掛かりになります。その他、飲んだ水分量・嘔吐・下痢便・尿の回数などメモしておきましょう。

⑧薬を確実に飲ませましょう。

食事が取れないときも時間には飲ませましょう。食後薬でもミルクや食事の前の方が飲ませやすいことがあります。熱が下がったから「もう治った」と思わず、医師の指示があるまで服用させましょう。



津病児デイケアルーム「ひまわり」からのお知らせ

津市に移住する生後57日目から小学生6年生で病氣中、病氣回復期のお子さんをお預かりするサービスを「ひまわり」では行っています。

事前登録が必要となりますが、お困りの方が見えれば、一度お問合せ下さい。

また、ホームページがリニューアルし、利用したことがある方は、WEBより予約ができるようになりましたので、よろしければチェックしてみてください。