



高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板



【4月のテーマ】 熱がでたときのホームケア

高田病後児保育所スタッフより

高田病後児保育所「ぬくみ」が開設し4月で3年目を迎えました。今年度もよろしくお願いいたします。今月はとても身近な症状である『発熱』についてご案内します。

☆ 熱を出す原因

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ウィルスや細菌の活動を弱めたり、身体の抵抗力を高めたりする目的があります。発熱は体を守るための防御反応といえます。そのため、薬で体温を下げる必要がないこともあります。

☆ 熱が出た、こんなとき 体は温める？冷やす？

手足が冷たいときは...熱の上がりかけです。体が熱くても手足が冷たく、寒がっているときは体を温めましょう。

手足があついときは...熱が上がりきっています。顔が赤くなり手足もあたたかくなります。このときは熱がこもらないように薄着にしましょう。

汗をかいてるとき...汗がたくさんかいてくるのは熱が下がってきている証拠です。体が冷えないように衣類をこまめに交換しましょう。

☆ 水分補給・食事はどんなものが良い？

熱があっても嘔吐や下痢がなければ、お子さんが好むものでかまわないですが経口補水液やこども用のスポーツ飲料、ジュース、味噌汁の汁などこまめに補給をしましょう。

食事は消化のよいものとしてお粥やうどんなどをおすすめします。食べたくない場合は無理に食べさせず塩分、糖分を含む水分がよいでしょう。

☆ お風呂は入ってもよい？

比較的元気であれば、短時間での入浴はかまいません。しかし、入浴は体力が消耗するので無理に入らず臀部だけのシャワーや身体を拭くなどでもよいでしょう。

☆ このようなときは**早めに受診を！**

- * 3ヶ月未満のお子さんの発熱
- * 顔色が悪い
- * 泣き方がいつもと比べて極端に弱々しい
- * 元気がなく、ぐったりしている、または激しく機嫌が悪い
- * 苦しそうな呼吸をしている

子どもはよく熱をだします。夕方や夜から上がってくる傾向があります。高熱があっても熱以外症状がなく、睡眠がとれていれば慌てずにご家庭で様子を見てから受診しましょう。

