

ほけんだより

病児・病後児保育「みどり」
令和7年1月発行



今月のテーマは「**発熱時のうちのケア**について」です！

発熱時は体力の消耗が著しいです。無理せずに横になって休ませましょう

発熱時ここに注意しよう

発熱の時は体温の上がり下がりだけではなく、全身状態を観察するようにしましょう
(機嫌・食事・睡眠・排泄状況)

ポイントは、元気な時となにか違う



発熱時のケアのタイミング

寒気があるとき

- ・体を温める(特に手足を温める)
- ・後で汗をかくため、常温～温かい水を飲んでおく
- ・手足が冷たいうちは、熱が上がりにきていません



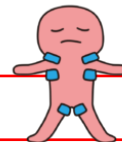
熱が高いとき

- ・寒気がなくなって熱が上がってきたら、氷枕などで頭を冷やす
- ・水分を多めにとる(無理のないように)
- ・長い時間高温続くと体力を消耗するので、首、脇の下など太い血管のある場所を冷やしたりする
- ・高熱が続き、ぐったりした様子があれば医師の指示で解熱剤を使う



熱が下がってきたら

- ・汗をかいたら体を拭いたり着替えをしたり、ゆっくり休めるよう寝具や服装を調整する
- ・脱水を起こさないように、こまめに水分補給を行う
⇒体が吸収しやすい経口補水液を飲むのもおすすめです
- ・のどの痛みがある時は、とろみのあるものや常温の飲むゼリーなどを少しずつとりましょう



子どもの発熱にあわててしまう、何をしたらいいか不安になってしまうかもしれません。

全身観察や看病ももちろん大切ですが、子どもにとって安心できる環境が、

何よりも回復のもとになるかもしれませんね