

# 1 熱が出た時

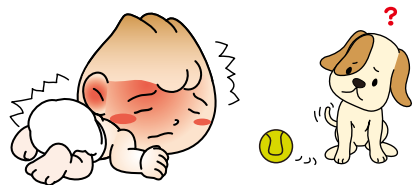


- 子どもは、お昼寝からさめた時や、夕方に外から帰ってきたときなどに熱を出すことが多いものです。ほとんどの熱は様子を見ていて大丈夫です。熱が出たからといってあわてずに、お子さんのからだ全体の様子をよく見て下さい。
- 38℃以上の場合には注意が必要です。  
\*入浴・哺乳・食事の直後や泣いたり、運動したりした後は体温が高めですので、静かにしている時に、朝、昼、夕、寝る前など1日3~4回測りましょう。



## 早めに救急外来を受診した方がいい時

- 生後3ヶ月未満の赤ちゃん**に38℃以上の熱がある
- 水分を受けつけない、おしっこが半日くらい出ないなどの**脱水症状**がある
- 嘔吐や下痢**をくりかえし、ぐったりしている
- はじめて**けいれん**を起こした
- 顔色が悪く、あやしても**笑わない**
- 眠ってばかり**いる（呼びかけてもすぐに眠ってしまう）
- 遊ぼうとしないで**、ごろごろしている
- 激しく泣き、あやしても**泣きやまない**でぐずっている
- 夜も眠らず**機嫌が悪い
- 呼吸の様子がおかしい**（不規則、胸がペコペコくぼむ、鼻の穴がヒクヒクする）



## 通常の診療時間内に受診しよう

- 水分や食事がとれている
- 遊ぼうとする
- あやせば笑う
- 顔色はあまり悪くない
- 発熱以外の重い症状がない
- ZZZ 熱があっても夜は眠れる
- それほど機嫌は悪くない



## ◆家庭で対処すること

※体温はグラフにしてみましょう！  
(5ページ参照)



- 体温と全身状態の観察を行って下さい。  
\*熱の状態と熱以外の症状をよく見ましょう。  
(吐いていないか、飲みは良いか・食欲があるか、息苦しさはないか、呼びかけるときちゃんと反応するか、機嫌はどうか、よく眠れるか等)
- 水分の補給はしっかりと行って下さい。  
(湯ざまし、麦茶、イオン飲料など)  
\*嘔吐を伴った場合は、「嘔吐をした時」(15ページ)もご覧下さい。
- 汗が多く出る時は、ぬるま湯で絞った**タオル**で体を拭いてあげて下さい。熱いところは氷枕、アイスノンなどで冷やし、冷たいところは布団を1枚多くするなどして保温しましょう。



OK!



## ◆注意すること

- 母乳やミルク、食事は欲しがれば与えますが無理に与えなくても大丈夫です。食事は、**消化の良いおかゆやうどんなどの炭水化物**を与えましょう。
- 高熱の時に、強い解熱剤(熱さまし)を使って無理に熱を下げるのは好ましくありません。

