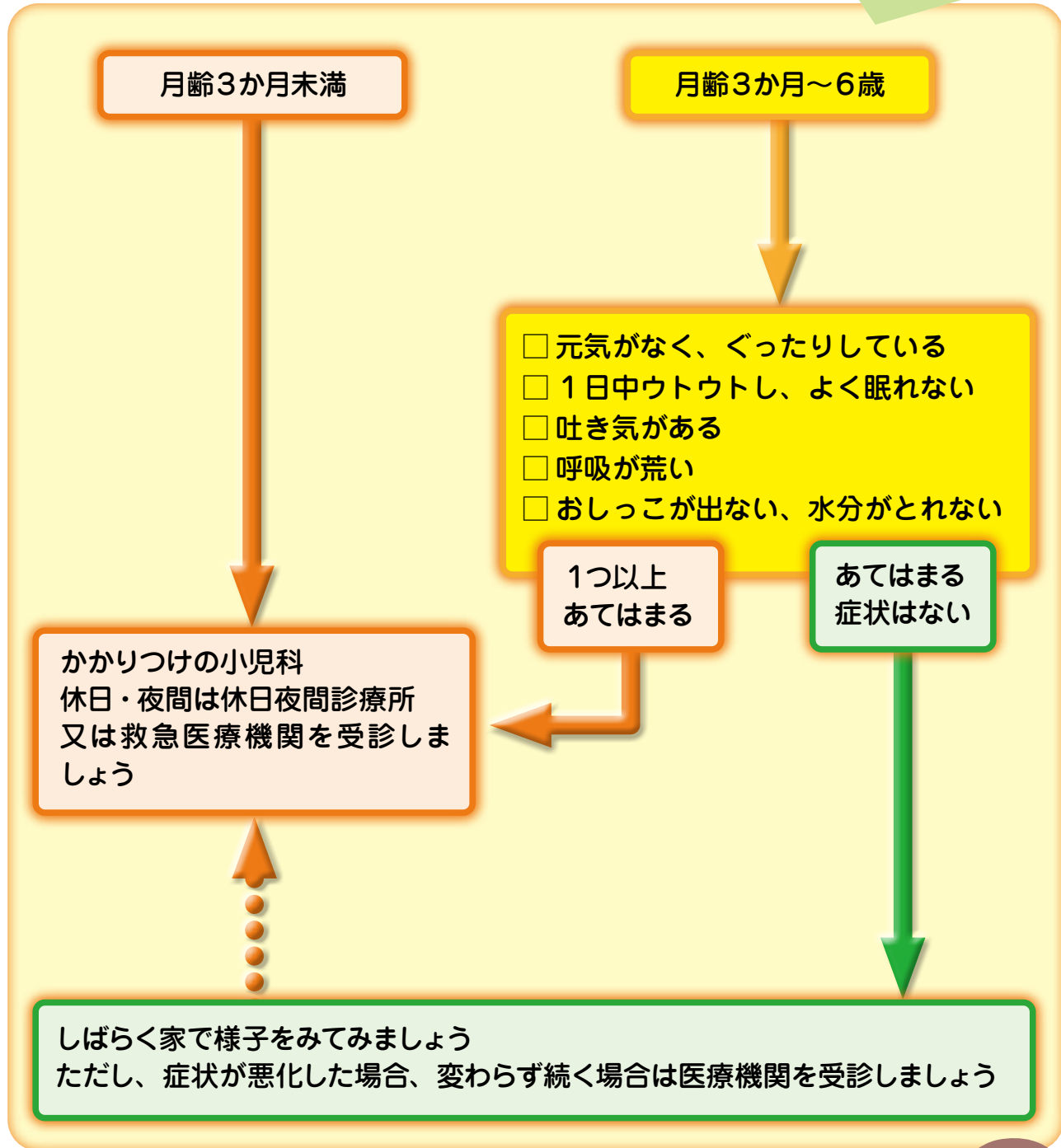


発熱 (38℃以上)



お子さんの次の症状を観察し、医療機関受診の参考にしてください。



子どもが熱を出した！

子どもは、夕方から夜にかけて発熱することが多いものです。そこで、ご両親があわてても、決して良いことはありません。もし、お子さんの体温が38.5℃程度までで、機嫌よく遊んでいるか、すやすや眠っているようなときは、あわてずに様子を見てみてください。

お子さんがフラフラする場合や、機嫌が悪い場合は、診察を受けましょう。



熱が出たとき、どうしたらいいの？

● 過ごしやすい環境を整える

熱の出始めは顔色が悪く、手足が冷たくなり、寒気がします。寒気があるときは、服や掛け物を1枚増やしたりして、暖かくしてあげてください。

熱が上がると、顔色が赤く、手足が温かくなります。暑さを感じるようになったら、涼しくしてあげてください。服を着せすぎると、熱がこもって下がりにくくなります。

● 気持ちよく過ごすために

発熱の原因を取り除くことはできませんが、体を冷やすことで子どもが気持ちよく過ごすことができます。高熱があり、本人が嫌がらなければ冷たい水を入れたビニール袋などでクビの両脇やわきの下、太ももの付け根を冷やすと効果的です。

注意！

ビニール袋に氷を入れる場合、小さな氷塊5つ程度に止めてください。氷を多く入れてしまうと、冷たすぎて子どもが嫌がったり、触れている部分が凍傷になったり、顔色が悪くなってしまうことがあります。



● 水分補給をしっかりと

熱が高いと、体の水分が失われます。脱水症状にならないためにも、湯ざまし、麦茶、経口補水液などで水分補給をしっかりと行いましょう。

● 解熱剤を使う

本人に処方された解熱剤(熱を下げる薬のこと)があるなら、使ってみてもよいでしょう。解熱剤には、内服するものと、肛門から入れる坐剤があります。解熱剤で熱が下がり始めるには、約30分程度かかります。解熱剤で熱が下がっても、下がっている時間は約4～5時間で、時間が過ぎれば、また熱が上がってきます。

注意！

解熱剤の中には、「水ぼうそう(水痘)」や「インフルエンザ」に使ってはいけないものもあります。処方された解熱剤が水ぼうそうやインフルエンザにかかった時に使ってもよいものか、必ずかかりつけ医に確認しておきましょう。

熱はいったん下がったけど…

体温が38℃に下がって、すやすや眠り始めるか、機嫌がよくなるようなら、大した病気ではないことが多いです。体温は下がったのに、まだ機嫌が悪い、グズる、呼吸が荒いなどの症状があれば、診察を受けましょう。

子どもの熱が下がっても、大変ですが、数時間ごとにビニール袋の水を入れ替えてあげましょう。

朝になったら、落ち着いてかかりつけの小児科を受診しましょう。

熱性けいれん

熱が上がるときにけいれんを起こすことがあります。初めてのけいれんや長時間続くけいれんは診察を受けましょう。けいれんについては、P15「けいれん(ひきつけ)」もご覧ください。