



(1) 38度以上の熱が出た

ワンポイントアドバイス



お子さんの平熱を知っておきましょう

子どもの発熱の目安は37.5度です。熱が出たときは、38度ぐらいを目安に対処しましょう。熱があっても機嫌がよく、食欲があるようなら、あわてる必要はありません。

熱の出始めは温かく、熱が出きったら涼しくしてあげましょう

熱の出始めは、ゾクゾクして手足が冷たく寒がりますので、温かくしてあげてもよいですが、熱が上がりきると暑がりますので、首の後ろや脇などを冷やしたり、衣服やふとんの枚数を調節したりするとよいでしょう。

水分や栄養補給を十分に行いましょう

熱があると、からだの水分が失われます。湯冷ましや小児用イオン飲料などの水分をあげましょう。下痢がなければ、氷菓など冷たい食べ物をあげるのもよいでしょう。

解熱薬の使い方は、かかりつけ医に確かめておきましょう

解熱薬は、お子さんに合った使い方をしてください。高熱であっても元気そうなら、基本的に解熱薬で無理に熱を下げる必要はありません。解熱薬は誤って使用すると、病気が長引いたり、重症化したりすることもありますので、その使用については、日ごろからかかりつけ医に相談しておきましょう。

症状に応じた対処法

