



## 発熱



- 子どもでは一般的に 37.5 度以上を発熱と考えます。
- 熱は体の免疫反応であり、高熱を出すことで病原菌とたたかっています。そのため急いで熱を下げる必要はありません。
- 熱の高さと病気の重さは必ずしも関係ありません。高熱だけが原因で脳の障害は起きません。

### すぐに受診



- 3ヶ月未満で38℃以上の発熱がある
- ぐったりして顔色が悪い
- 呼びかけてもぼんやりしている
- 水分が摂取できない
- おしっこが12時間以上出ない

### 診療時間内に受診



- 元気でも発熱が3～4日以上続いている  
※熱が出ても、比較的元気で水分も摂取できるようなら、夜間や休日に救急受診する必要はありません。

### 解熱剤について



解熱剤は病気を治す薬ではありません。一時的に熱を下げてくれます。熱が高くても元気なら急いで使う必要はありません。高熱でつらくて水分が摂れない、眠れないなどの場合に使いましょう。

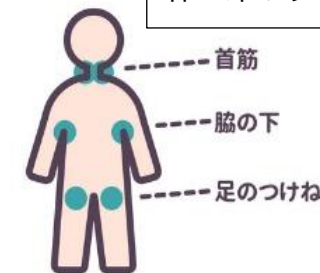
## ホームケアのポイント Point



- 水分補給をこまめにしましょう。食事は無理しなくても大丈夫です。  
食事が摂れない時は糖分・塩分の入ったものにしましょう。

- 熱の出始めは、寒気がして震えるので保温をしましょう。手足が熱く、顔も赤い時は薄着にし、首や脇の下、足の付け根を冷やしましょう。  
※本人が嫌がるときは無理に冷やさなくて大丈夫です。

体の冷やす場所



- 元気があれば、短時間の入浴は可能です。

小さな子どもは言葉で症状を正確に訴えることができません。発熱がなくても、いつもと違う気がすると感じたときは観察ポイントを参考にし、受診のタイミングを判断しましょう。

### 観察ポイント



- 食欲はあるか
- おもちゃで遊ぶか
- 手足は動かしているか
- 声かけに反応し、目線は合うか
- 声が変わらないか、泣き声は弱々しくないか
- あやすと笑うか、まわりに興味をしめすか
- 顔色は悪くないか
- 皮膚の色がチアノーゼ、まだらになっていないか
- 泣き止まない場合は、どこか痛いところはなさそうか
- 他の症状がでてこないか（熱・嘔吐・咳・呼吸がゼイゼイする等）