

熱について



子どもの平熱は大人よりも高めのことが多いので、ふだんからお子さんの平熱を知っておきましょう。子どもの平熱は37.5度までとされています。
体温計、解熱剤は家庭に常備しておきましょう。

熱の原因

原因として一番考えられるのは、ウイルスや細菌に感染することによるものです。ウイルスや細菌が体内に入ってくると、白血球がそれを退治しようとして発熱物質がでるのです。それにより体を守る働きを強くして、ウイルスや細菌を増やさないようにしているのです。
また、熱が高いというだけで、頭がおかしくなることなどはありません。

家庭でのケア

正確に熱をはかりましょう。

熱の上がり始めは、血液の循環が悪くなり、手足が冷たい・顔色が悪い・震え(悪寒)などが見られることがあります。手足が冷たい間は、体全体を毛布でくるむなどして保温しましょう。熱が上がりきると手足があたたかくなり、震えもおさまります。この時は薄着にしましょう。解熱剤(熱冷まし)を使うタイミングは、できるだけ熱が上がりきったところ一手足があたたまってからが良いでしょう。

冷たいタオルなどで、首の後ろ・わきの下・股の付け根などを冷やすのも効果的でしょう。

熱により体の水分が失われますので、水分をとれるように工夫しましょう。「ねつましの使い方」を参考にしてください。



一受診を急ぐのは一

- ぐったりしていて元気がない
- 3ヶ月未満の赤ちゃんで38度以上の熱が出た
- 半日以上水分をとれない

～受診のときのメモ～

- ①いつから、何度くらいの熱が、一日に何回くらい出ていますか
- ②熱の他に症状がありますか(咳、ゼイゼイ、鼻水、下痢、嘔吐、発疹など)
- ③水分をとれますか
- ④熱が下がった時の機嫌はどうですか