

# 急に熱がでたら、どうしていますか？

★お子さんが急に熱をだしてもあわてずに対応しましょう。

## ★平熱と発熱

37.4℃までは平熱、37.5～37.9℃までを微熱、38℃以上を発熱といいます。

## ★発熱時の対処法

①まず体温を正確に測りましょう

②お子さんの様子をよく観察して下さい

- ・ 顔色も良く、笑顔もみられ、食欲もあればあわてる必要はありません。
- ・ 熱が高いから頭がおかしくなるということはありません。
- ・ 発熱のほかになんか症状があるか、観察してください。

③発熱時の手当

- ・ まず安静に寝かせましょう。
- ・ 薄着にして、冷えたタオル、氷まくらなどを用いて体を冷やして気持ちよくしてあげましょう。
- ・ 冷却シートをおでこに貼るのも気持ちがよいでしょう。でも、貼っても熱はあまり下がりません。
- ・ 水分は十分に与えて下さい。

④解熱剤（熱さまし）の使い方

- ・ 解熱剤は病気をなおすものではありません。元気があれば使用しないで様子を見ましょう。
- ・ 38.5℃以上を目安に、6～8時間以上あけて1日3回までが原則です。
- ・ 本人用のものを、指示された量を守って使用しましょう。

★次のような症状がある場合は、すぐに受診してください!!

- ・ 意識がはっきりしない
- ・ けいれんをおこした
- ・ 顔色が悪く、ぐったりしている
- ・ 呼吸が苦しそう
- ・ 水分がとれず、尿がまったくでない
- ・ 生後3ヶ月未満の乳児の高熱

