💛Letter from P_CARE

オータム♪タム♫の元気だより

熱が出たら・・・

子どもは夕方から夜にかけて熱を出すことが多いものです。
熱以外にも症状がないか、観察して対処しましょう。
38℃以上の場合は注意が必要です。

あわてなくてもだいじょうぶ☺

〈症状別対処法〉

★夜間は様子を見て、通常の診療時間の受診をしましょう

・水分や食事が摂れている
・あやせば笑い、遊ぼうとする
・それほど機嫌は悪くない・顔色も悪くない
・薄着にすると機嫌が良くなる
・熱があっても普通に睡眠がとれる

★救急外来を受診をしましょう

・生後３ヶ月以下の赤ちゃんで 38℃以上の熱がある
・意識がおかしい・ぐったりしている
・水分を受けつけず、おしっこが半日ぐらい出ていない
・下痢や嘔吐を繰り返している
・けいれんを起こした
・顔色が悪く、あやしても笑わない
・眠ってばかりいる（呼びかけてもすぐ眠ってしまう）
・激しく泣き、あやしても泣き止まない
・夜も眠らず、機嫌が悪い
・呼吸がおかしい
（不規則・胸がペコペコくぼむ・鼻の穴がひくひくする）

〈家庭でできること〉

★体温と全身状態の観察を行いましょう

・熱の上りはじめは、ゾクゾクして手足が冷たく寒がります。衣服を厚めにして布団をかけて温かくしてあげましょう。

★水分補給をしっかり行ってください

・熱が高いと体から水分が失われます。湯冷まし・麦茶・子供用イオン飲料などの水分を与えましょう。

★母乳やミルク・食事を欲しがれば与えてください

・無理に与える必要はありません。なお、食事は消化の良いおかゆやうどんなどの炭水化物がいいでしょう。

★熱を下げる工夫をしましょう

・氷枕などをタオルでくるんで首の周りや、わきの下にあててあげると効果的です。ただし、お子様が嫌がる際は無理に冷やす必要はありません。1 歳未満のお子様の場合は低体温を起こすことがあるので主治医の指示に従ってください。

ちょっと気にしておくといいかも～

思いっきり遊んで
しっかり食べて
たくさん寝て
元気もりもり　てんこもり！

❤着せすぎや暖房のため、体温が上がってくることがあります。
着せる物や室温に注意しましょう。
❤高熱の時に強い解熱剤を使って、無理に熱を下げるのは好ましくありません。また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、時間が過ぎれば熱はまた上がってきます。解熱剤は決して病気の原因を根本的に治す薬ではありません。
❤体温計を常備し、各季節のお子様の平熱を測っておくといいですね。