

# 病気や事故にあったとき

## 1. 熱が出たとき



こどもは、夕方から夜にかけて発熱することが多いものです。もし、お子さんの体温が38度程度までで、機嫌が良く遊んでいるときは、解熱剤をあわてて使わず、水分補給やクーリングをしましょう。

高熱だけで、脳がダメージを負うことはありません。

## 看病のポイント

- 熱が出ていても、寒がるときは保温（あたためて）、暑がるときは涼しくしてあげましょう。
- 氷枕などをタオルでくるんで、首の回りや脇の下、足のつけ根にあててあげましょう。
- 脱水を起こさないように、水分補給はこまめにしましょう。
- 汗をかいたら、着替えをこまめにしてあげましょう。
- 基本的に食べるものの制限はありませんが、下痢があるときは、おかゆ・うどんなどの消化のよいものを与えましょう。
- 着せすぎや部屋の温めすぎに注意しましょう。
- 朝、熱が下がっていても、午後から高くなることがあります。午前中にかかりつけ医を受診しましょう。
- 熱が37.5度以下で、水分もとれ、元気があれば、短い入浴はかまいません。

## こんなときは、急病診療所などを受診しましょう

- 咳、下痢、嘔吐がひどく、呼吸するとき、みぞおちの辺りが“ペコペコ”へこむとき。
- 夜も眠れず機嫌が悪いとき。
- 眠ってばかりいて、意識がはっきりしないとき。
- 顔色が悪く、あやしても笑わないとき。

## 注意しましょう

- 解熱剤の中には、こどもが使用できないものがあります。
- 体重がちがうと、解熱剤の量もちがいます。お兄ちゃん、お姉ちゃんに出された解熱剤を使わないで下さい。
- 解熱剤は熱を下げるだけで、病気の原因を根本的に治す薬ではありません。
- 体温をこまめにはかって、全身の状態をよく観察しましょう。

