

子どもは突然熱を出すことがあります。急な熱のほとんどがウイルスや細菌の感染が原因と言われています。発熱はからだの中でウイルスや細菌と戦っている結果なんですよ。熱が出ると辛そうで心配ですが、病気が治れば自然に熱は下がってきます。しかし、熱性けいれんを起こしたことがある場合など医師による発熱時の指示がある場合は、迷わず薬を使いましょう。病気の重症度は発熱以外にも全身状態を総合的に診て判断します。微熱でも安心しないで、しっかり様子を見ていきましょう。



発熱の応急手当て

熱の上がり始めは体を温めて、熱が上がってきたら冷やすのが基本です。様子を見ながら水分補給も忘れずに。

熱の上がり始めは

1 熱を測る



熱があるときは、正しく熱を測り、服を着せ、体を温める。

2 下着を替える



熱が上がるにつれて汗をかくので、下着をこまめに取り替える。

3 こまめに水分補給



飲むようなら、さゆや子ども用イオン飲料で水分補給を。

熱が上がってきたら

1 1枚脱がして涼しく



体や顔がほてってきたら、布団や服を1枚少なくする。

2 体を冷やす



保冷剤をタオルなどでくるみ、わきの下や足の付け根に当てる。

3 こまめに水分補給



熱が下がった後も、こまめに水分補給をする。

正しい熱の測り方

体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きした後などは体温が高くなるので、30分くらい経過してから測りましょう。

1 体温計を上向きに当てる



わきの下の最も深い場所に、斜め上に向けて当てる。

2 大人が抱える



体温計を挟んだほうの腕を胸につけ、大人が抱える。

機嫌が悪い、元気がない、顔や首などがいつもより熱いというときは、発熱のサインかもしれません。熱を測ってみましょう



保育園での発熱時、正確な測定値が期待できる上記の測り方で体温測定をしています。



6月7日は歯科検診です