

新米ママさん、パパさんは知っておきたい！ 子どもの発熱時の対応

Q・何度からが熱ですか？

個人差もありますが、子供の体温は大人の体温に比べて高めです。だいたい37.5度までは、他に症状がなければ大丈夫でしょう。37.0度から37.5度までは黄色信号と考え、他に症状がないか、状態の変化がないかなどに注意しましょう。

Q・38.5度から39.6度に熱が上がりました。 病気が悪くなったのでしょうか？

熱の高さと病気の悪さは関係ありません。熱が上がっても別の症状が加わっていないければ、あまり心配はありません。反対に微熱でも1週間以上続くようであれば、いろいろな病気を考えなければなりません。熱はどれくらい続くかの方が重要です。

Q・高い熱が続くと、脳に障害が出たりしませんか？

熱そのもので障害がでる危険は少なく、可能性があるのは、脳の中に細菌やウイルスが入り脳炎や髄膜炎を起こして熱が出ている場合や、熱によって非常に長いケイレンを起こした場合です。

Q・熱が出たとき、何に気をつければよいですか？

水分補給が最も大切です。冷たいジュースでも良いので、こまめにあげてください。また、熱の上がり際は、顔が青ざめてブルブルとふるえることがありますので、衣類や布団で身体を暖めましょう。熱が上がりきり顔がほてり始めたら、汗をかき過ぎないように調節し、汗をかいた衣類は取り替えましょう。冷却シートや氷枕は、体温を下げる効果はあまりありませんので、無理に使わなくても大丈夫です。

Q・坐薬を入れる目安はありますか？

熱さましの坐薬を使うのは一日2回くらいまで。必ず入れなければならない状態はありません。使った方がいいのは、熱でぐずついでいて水分を十分飲んでくれない時や、熱でうなされてぐっすり睡眠がとれない時で、水分や睡眠を補給するためにあげる感じで使しましょう。また、坐薬にはいろいろな種類がありますので、注意してください。

Q・お風呂や学校の再開は いつごろから大丈夫？

まる一日(24時間)ほど熱がなければ、お風呂も学校も再開して大丈夫でしょう。お風呂は熱があるとダメということではありません。短めにでも入れてあげることでさっぱりして熟睡できることもあります。

