

# 発熱

## どんな状態？

わきの下で測って37.5度以上の体温が発熱です。熱を出すことで外からの侵入者（ばい菌やウイルスなど）と戦っているのです。発熱は体にとって大切な生体防御です。

子どもは体温調節がうまく出来ないのです。高温環境にいると体温が上昇し、低温環境にいると低体温になります。

## 受診のポイント

診療時間内に受診しましょう

- ①元気があり、あやすと笑う
- ②おしっこがいつも通り出ている。おむつがいつも通り濡れている
- ③水分がとれる
- ④元気があって機嫌が良くても、5日以上発熱が続く

すぐに受診しましょう

- ①生後3ヶ月未満である
- ②活気が無く、ウトウトしている
- ③水分がとれず、おしっこがいつもより少ない

## ホームケア

- 体を冷やしましょう→わきの下や足の付け根などを氷や保冷剤を使って冷やします。背中に氷枕をあてながら抱っこをするのもいいでしょう。
- 熱が出ているときには、寒がらない程度にパジャマ1枚ぐらいにし、掛け物も薄くして熱がこもらないようにしましょう。
- 脱水を避けるために、水分（湯冷まし、麦茶、イオン飲料など）をこまめに飲ませましょう。
- 食べ物はのどごしが良く消化の良いもの（おかゆ、うどん、野菜スープ、ヨーグルト、アイスクリームなど）を与えると良いでしょう。
- 熱さましを使うときには、小児科で処方されたものを使いましょう。

（カロナール顆粒・シロップ、アンヒバ坐薬など）

※ 熱さましを使用した場合、2回目は最低6時間以上、できれば8時間以上あけて使いましょう。

