

# 【発熱のときのホームケア】

## ① 受診の目安

「熱の高さ＝病気の重症度」ではありません

発熱は**体を守る反応**なので、39℃以上の高熱であっても、以下の症状がなければ急いで受診する必要はありません

このような場合は早めに受診を（次の受診が必要なとき）

- ぐったりして元気がない、又は非常に機嫌が悪い・睡眠がとれない
- 水分が摂れない
- 苦しそうな呼吸（呼吸が早い・顔色が悪い・ヒューヒューしている）
- 生後4か月未満で37.5℃以上の発熱
- 強い頭痛や腹痛を訴える

\*熱さましのシートは  
解熱剤ではありません

## ② 解熱剤は何度になったら使うべき？

発熱があっても**食事が摂れて眠れていれば必ずしも使う必要はありません**

\*一般的に**38.5℃以上で水分が摂れない・睡眠がとれない場合には**  
解熱剤を使用し一時的に不快感を和らげてあげましょう

\*次に使うときは**最低6時間空ける**

## ③ 体は温める？冷やす？

《発熱時、体温変化の3つのステップと対応方法》

**Step1** 熱の上がりかけで手足が冷たく震えている時は保温しましょう

**Step2** 熱が上がりきると顔が赤くなり手足も温かくなります

この時期は ・熱がこもらないように薄着にする  
・冷却材で冷やす（脇の下・首の後ろ・足のつけね）  
・室温の調整 をしてみましょう

**Step3** たくさん汗をかいて熱が下がってきた時は、体が冷えないよう衣服をこまめに交換しましょう

#### ④水分や食事は何をあげるべき？

##### 水分

- \* 高熱であっても嘔吐や下痢がなければ、普段飲んでいる麦茶など好むもので OK
- \* 嘔吐・下痢があると塩分が失われやすいので、経口補水液（おすすめは OS-1）を与えましょう
- \* 少量ずつこまめに補給しましょう



##### 食事

- \* 消化のよいもの（炭水化物を中心に）
- \* のど越しがよく本人が食べやすいもの（ゼリー、プリン、お豆腐など）
- \* 食べたがらない場合は無理に食事をとらせず、塩分・糖分を含む水分（経口補水液やみそ汁など）を与えましょう

#### ⑤お風呂は入っていい？

- \* 熱が 38.0℃未満で比較的元気であれば  
短い時間でシャワー浴やぬるめの湯船で汗を流してあげましょう
- \* 体力の消耗と熱がこもりやすくなるので、長い時間熱い湯船につかる事は避けましょう

#### ⑥登園・登校はしてもいい？

- \* 朝、熱が下がり傾向でも、午後になると再び熱があがることはよくあります。
  - \* 一般的には **24 時間以上熱がないこと、食欲が回復していること**を  
目安に集団生活に復帰しましょう
- また、インフルエンザや水痘など**登園登校の基準がある感染症はそれに従いましょう**

☆不明な点や不安なことがある場合はお電話でご相談ください☆