



# 2月 ほけんだより

平成27年 第171号



奥市役所  
子育て施設課  
0823-25-3144

## 子どもの急な病気への対応～発熱・嘔吐～

### 発熱

体温は日周リズム（一般には朝は低く、夕方に高くなる）や運動、入浴、食事、外気など測定時の状態により影響を受けます。

平熱より1度ほど高め、あるいは37.5度以上なら、熱があると考えてよいでしょう。

#### 【子どもが熱をだしたときの対処】



あわてる必要はありません。

元気さや顔色、目つき、食欲など「全身状態」をしっかり見てください。

★熱が高くても元気そうでよく遊んでいるときは安心して様子を見守ってください。

※ただし、生後3ヶ月頃までの赤ちゃんは、普通はあまり熱を出したりすることがありません。髄膜炎などの大きな病気があっても全身状態が悪くならないことがあるので、必ず診察を受けてください。

★ぐったりしている、顔色が真っ青でうつろな目をしている、息使いが荒くて苦しそうなときは早めの対処が必要です。

#### 発熱時のケア

- 寒気があるとき（顔色が青白く、手足が冷たく鳥肌だってガタガタ震えている）  
➡ 暖かくしてあげてください。



- 熱のために暑がるとき  
➡ 薄着にして涼しくしてあげましょう。  
首、脇の下、脚の付け根など太い血管が走っている場所を冷やすことも、確実なクーリング（冷却）になります。

- 余分な熱を放出するため、汗をたくさんかいたり呼吸からも多くの水分が失われます。脱水になりやすいので、水分補給をこまめにしてあげてください。



- 下着もこまめに替え身体が冷えないようにしましょう。汗で身体も汚れやすくなっています。汗をかいたら体をさっと拭いてあげましょう。お風呂は体力を消耗するので熱が完全に下がってからがよいでしょう。

## 解熱剤について

解熱剤で発熱を無理やり下げるのは、感染症の自然治癒を妨げ、抵抗力を弱めることになります。解熱剤は発熱による辛さを軽くするための薬で病気そのものを治すものではありません。熱が高くても元気よくしているなら使わなくてもかまいません。

使用する目安は38.5度以上で熱のために辛そうにしているときと考えればよいでしょう。

解熱剤としては比較的 안전한アセトアミノフェン製剤がお勧めです。座薬と飲み薬がありますが、効き目はほぼ同じです。6時間以上たてばもう一度使ってもよいですが、なるべく時間をあけて、できれば一日に3回ぐらいまでにしておきましょう。



## 登園について

熱が下がったと判断するのは、薬を使わずに24時間以上平熱が続いた状態で行います。熱が下がっても食欲や元気がないときは、まだ病気が完全によくなっていないことを示しています。無理をして登園をさせるのはやめましょう。

まる一日熱がおさまり、楽そうにしているようなら、翌日から登園できます。※病気によっては登園の基準が違いますので、注意して下さい。



## 嘔吐

子どもが吐く原因で最も多いのは感染性胃腸炎です。

ウイルス性胃腸炎でよく知られているのはロタウイルス腸炎とノロウイルス腸炎です。けいれんを生じたり、重症の場合には脱水状態となり入院を必要とする事もあります。感染力が強いため集団生活で流行することもしばしばです。

### 【子どもが嘔吐したときの対処】



まず発熱、便、腹痛などほかの症状や全身状態をチェックしましょう。



- 嘔吐直後や腹痛時約1～2時間は飲んだり食べたりしないようにし、吐き気が落ちついたら、スポーツ飲料など少量の水分をこまめに与えましょう。脱水にならないように水分を補給することが大切です。
- 飲んでも吐かなくなったら、おかゆやうどんを少量ずつはじめましょう。
- 嘔吐が激しく水分をとることが難しく、脱水が進行してしまうと、ぐったりしたり、顔色が蒼白になったり、おしっこが濃くなったり少なくなったりします。このようなときには点滴が必要となるかもしれません。早めの受診を心掛けてください。
- さらに進行すると意識がもうろうとしたり、けいれんすることもあります。一刻も早く受診してください。



ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/kodosise/hoken.html>