



子どもと発熱

冬は、寒さや空気の乾燥の影響により免疫力が落ちやすくなる季節です。発熱時のホームケアについて確認しておきましょう。

平熱を知る

平熱の目安はおおまかに乳幼児では37.5度、学童では37.0度までとされています。日リズムや測定時の身体活動などの状態による影響も受けやすいため、その子なりの平熱を知っておくことが大切です！

◆発熱は何度から？

一般的に平熱より1度ほど高め、あるいは37.5度以上なら熱がある状態といえます。

◆発熱時の対処

慌てずに、「熱以外の症状が現れていないか」について確認しましょう。



観察するポイント

- ・機嫌は良いか
 - ・顔や唇の色
 - ・目つき
 - ・肌(発疹)の状態
 - ・食欲の有無
 - ・息苦しさ(ゼイゼイ・ヒューヒュー)
 - ・嘔吐や下痢の有無
 - ・痛みの訴え
 - ・尿量の減少
- その他、保護者が感じる「いつもと何か違う」といった違和感も重要です。

◆発熱時のホームケア

- 寒気があるとき(顔色が悪い、手足が冷たい、鳥肌がたちガタガタ震えている) 寒がっている場合は衣服や毛布を追加して適宜保温する。
- 体温の上昇にともない暑がるとき 衣服を調節し、涼しくする。汗をかいた場合には衣服を着替える。首、腋の下、脚の付け根など血流が多い部分(太い血管)を冷やすことも適切な冷却になります。
- 脱水対策に、こまめな水分摂取 汗などで体内の水分が減少し、脱水症状を引き起こしやすくなります。水分は一度にたくさん摂取すると嘔吐する可能性があるため、少しずつ摂取しましょう。



<発熱に限らず早めの対処が必要な場合、救急車を呼び医療機関へ>

- ✓ 生後3か月未満の子の高熱
- ✓ 意識(呼びかけに対する反応)レベルの低下や、出血が止まらない(例:動かない、無表情で眉も動かさない、痛み刺激に応じない)
- ✓ けいれんが5分以上止まらない(あるいは止まったかどうかわからない)
- ✓ 咳などのために呼吸が不規則(あえぎながら呼吸をする)



◆日頃から知っておきたい相談窓口や情報サイト

①子ども救急電話相談窓口 短縮ダイヤル「#8000」または、050-5445-2856

②茨城県救急医療情報システム
■ <https://www.qq.pref.ibaraki.jp/>



③社団法人日本小児科学会「こどもの救急」
■ <http://kodomo-qq.jp>



問合せ 健康保険課 健康増進グループ(常北保健福祉センター内) ☎029-240-6550