

令和8年



7月 健やか子育てだより

大田区保育サービス課
保育園看護師

7月からの健やか子育てだよりは、症状別のホームケアについてお知らせしていきます。

第一弾は、発熱したときのホームケアです。

シリーズ ホームケア

発熱したとき

様子を見る

- ・平熱との差が1℃未満で他に症状がない
- ・機嫌がよく、食欲もある



診療時間内に 病院へ

- ・平熱と比べて1℃以上高い
- ・熱以外の症状もある（嘔吐、下痢、発疹など）
- ・熱性けいれんの既往があり2回目以降のけいれんで5分以内に治まった
- ・機嫌が悪い
- ・食欲がない



至急病院へ

- ・生後3か月未満で38度以上の発熱がある
- ・ぐったりして意識がもうろうとしている
- ・顔色が悪く、苦しそう
- ・初めてけいれんを起こした
- ・けいれんが5分以上続いている



家庭での手当て

〈寒がる時〉

熱が上がっている途中は、手足が冷たくて震えることがあります。服や室温で調整し、暖かくしてあげましょう。



〈暑がる時〉

熱が上がりがきると暑がることがあります。暑がる時は薄着にし、汗をかいたら着替えましょう。保冷剤で脇の下や足の付け根を冷やすのも効果的です



水分をこまめにとりましょう



熱があると呼吸や発汗が多くなり、脱水を起こす事があります。冷たすぎるものは避けて麦茶・湯冷まし・イオン飲料などをあたえましょう。こどもの脱水では、以下のような様子が見られることがあります

- ☑おしっこの回数が減った、おしっこの色が濃くなった
- ☑口唇が乾燥する
- ☑のどがかかわく
- ☑だるくなる

このような症状があるときは、病院を受診するようにしましょう。

休日・夜間にこどもの症状への対処に困ったら…

こども医療でんわ相談 『#8000』

平日：18:00～翌朝8:00

医師・看護師に電話で相談できます

土・日・祝日：8:00～翌朝8:00

参考：総務省消防庁 救急お役立ちポータルサイト <https://www.fdma.go.jp/publication/portal>