



あんずだより

特別号⑪

看護



発熱したときに慌てないアドバイス



風邪の時の発熱は、体を守るための防御反応が正しく働いている証拠です。外から侵入してきたウイルスや細菌と体が戦っています。そのため、ぐったりしていなければ無理に熱を下げる必要はありません。

風邪のお熱は3日間ほどで治まると言われています。元気そうに見えても、無理をすると症状を悪化させることがあるので注意しましょう。大切なのは、体調が良くなるまで安静に過ごすことが大切です。

- ・**手足が冷たい時**→体は温かくても手足が冷たい時は、体温の上がり始めのサイン。
寒がったり震えている時は、毛布や布団を一枚多く掛けたり、靴下を履かせて体を温めましょう。30分から1時間後に、もう一度手足を触って確認しましょう。
- ・**手足が熱い時**→体だけでなく手足も熱い時は、体温の上がりきった証拠です。熱がこもらないように薄着にして、氷枕や保冷剤などで両脇や足の付け根を冷やすと良いでしょう。
- ・**汗をかいたら**→熱を下げようとしているサイン。衣服を着替えさせ、シーツを取り替えたりして、汗で冷えないように気を付けましょう。
- ・**おでこを冷やすのは**→冷却シートなどで冷やすことで気持ちが良いと感じられれば使っても構いません。逆に嫌がってしまう時には、無理強いはやめましょう。寝ている時は、冷却シートがずれて口や鼻を塞いで窒息する危険性があるため、傍を離れる時には外しましょう。
- ・**水分補給**→発熱時は、体から多くの水分が失われるため、脱水症にならないよう注意が必要です。こまめに少しずつ飲ませるようにしましょう。ORS・リンゴジュース・お吸い物の上澄みなどがお勧めです。
- ・**入浴**→熱があっても、元気がよく、食欲もあれば、短時間でのシャワーで汗を流す程度は構いません。(特に、おしりや陰部)



発行：2020年8月12日 病児保育室あんず

