



すくパオほけんだより

2022年
子育て世代包括支援センター
すくすくパオオンラインルーム発行

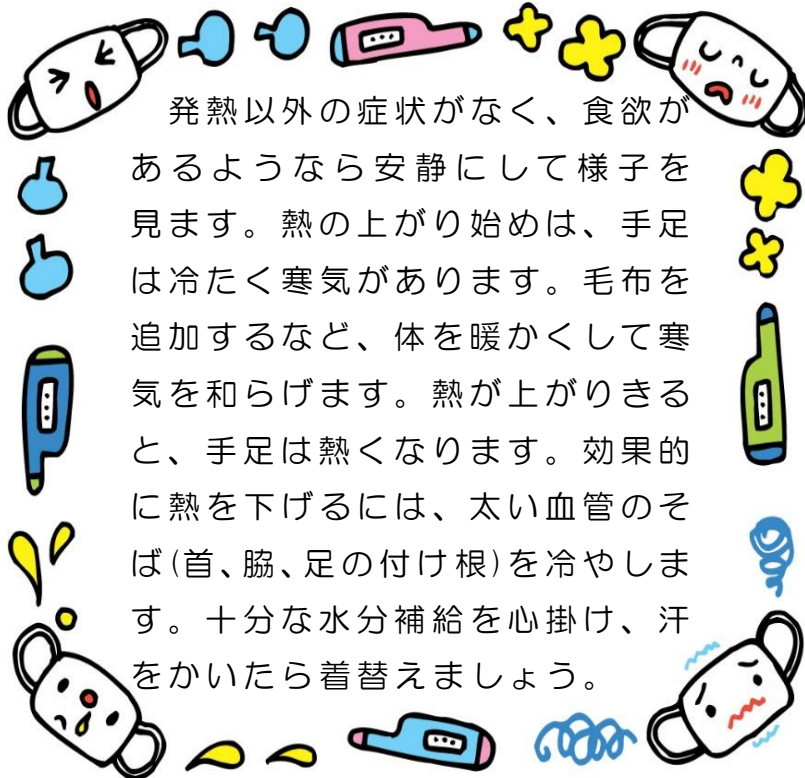
全国的に新型コロナウイルスの変異型オミクロン株が、大流行しています。10歳未満の感染も増えてきており、保育園休園や学級閉鎖などが全国的に騒がれています。まだまだ寒い時期で、体調を崩しやすく、発熱したらどうしたらよいか心配ですよね。今回は、発熱した時の対応についてお伝えしていきます。

体温計で正確に測る

厚着や室温が高いだけでも、子どもの体温は上がります。まずは体温計で正確な数値を確認しましょう。37.5℃以上あれば、発熱といってよいでしょう。

熱がでたら、まず確認すること…

- おっぱいやミルク、お茶などの水分が取れるか？
- 咳、下痢、発疹などがないか？
- 食欲、機嫌はどうか？
- おしっこはいつも通り出ているか？



発熱以外の症状がなく、食欲があるようなら安静にして様子を見ます。熱の上がり始めは、手足は冷たく寒気があります。毛布を追加するなど、体を暖かくして寒気を和らげます。熱が上がると、手足は熱くなります。効果的に熱を下げるには、太い血管のそば(首、脇、足の付け根)を冷やします。十分な水分補給を心掛け、汗をかいたら着替えましょう。

こんな時は病院へ…

高熱が2日以上場合や熱の他に以下の症状がある時は受診しましょう。

- 下痢や激しい嘔吐が続く
- 脱水症状
- 口唇や爪が紫色になる
- 呼吸が荒い
- けいれんが、ある。



発熱した時には、すぐ病院！と思いますが、今はコロナ対応で、かかりつけ医に電話をして相談してください。かかりつけ医等を持たない場合や相談する医療機関に迷う場合は、**受診・相談センター ☎ 31-2189** または、電話相談体制を整備した医療機関にご相談ください。