



すくパオほけんだより

2025年度冬号
子育て世代包括支援センター
子育て支援室

朝晩の冷え込みが強まり、体調を崩しやすい季節になりましたね。気温が下がるとともに、ウイルスも活発になる季節です。今回は、風邪症状に多い発熱について病院受診の目安やホームケアをお伝えします。

< 発熱 >

子どもの発熱は乳幼児では37.5度以上、学童では37度以上の状態をいいます。

- ・元気がない
- ・まったく食欲がない
- ・ぐったりしている
- ・ひどく機嫌が悪い



時間外でも受診

- ・元気で食欲がある
- ・水分がとれる



時間内に受診

- * 生後4か月以上で...
- ・鼻水や咳などの明らかな風邪症状がない
- ・前日から症状の悪化が見られない



様子を見ましょう

* 生後4か月以上で、40度以上の発熱の場合はすぐに受診を

< 様子を見るときや、受診前後のホームケア >

・水分を少しずつ何度も与えましょう！

おっぱい、ミルク、湯冷まし、麦茶など飲めるものを与えましょう。離乳食や食事が食べられない時は、電解質を効率よく補える経口補水液や乳幼児用イオン飲料もおすすめです。

・熱の上がり始めは冷やさないように！

熱の出始めは寒を感じることもあるため温めましょう。全身が熱くなってきたら、水枕や冷たいタオルで冷やしたり薄着にしましょう。

・離乳食や食事は食べられる範囲で！

食欲があれば本人が好んで食べるものを与えても大丈夫です。発熱のほか下痢の症状も伴っている場合は、薄味でのどごしがいい、おかゆやうどんからあげていきましょう。

・汗を拭き、着替えをさせましょう！

発熱時は汗をたくさんかきます。汗が冷えると体温が奪われて症状が悪化することもあるので、汗はこまめに拭いてあげましょう。たくさん汗をかいた時は着替えさせましょう。



< 発熱時のNG行動 >



NG ❌ 寒がっていない時に厚着をさせる・
布団をかけすぎる

熱がこもってしまいます。薄着でOK！

NG ❌ 身体を冷やしすぎる

不快感を和らげるために冷やします。冷やしすぎると血行が悪くなり病気を長引かせる原因にも。

NG ❌ 眠っているからと水分補給をしない

眠っている間も汗やおしっこで水分は失われます。様子をみながら起こして少しずつあげましょう。

NG ❌ 解熱剤に頼りすぎる

熱は身体の防衛反応です。本人が辛そうなとき(眠れない、ぐったりしている等)に使用をしましょう。