

お熱を出したときは

お熱はからだの中にばい菌やウィルスが入った時に体内で増えないようにするための防御反応であり、それ自体必ずしも悪者ではありません。

- ・ 手足が冷たかったり、寒そうに震えている時は重ね着をしたり、暖房、毛布などで温めてあげましょう。ただし手足まで熱く顔が真っ赤になっているような時は冷えない程度に薄着にして結構です。
- ・ 熱さまし(解熱剤)は 38.5 以上で、お子さんの機嫌が悪かったり、元気がない時に使ってください。1 度使用したら最低 8 時間空ければ追加できます。ただし病気を治すわけではないので、解熱効果は一時的です。元気があり飲食ができていようなら熱さましを使う必要はありません。
- ・ 病気によっては 39 - 40 台の高熱が数日間続くことがあります。例としてインフルエンザ、ヘルパンギーナ、突発性発疹、プール熱などがあげられます。少なくともお熱が出た当日と翌日は熱が続く可能性が高いので、1 日に 3 回は体温を計りましょう。