



# 松山市民病院 病児保育 アイビー通信



第23号 令和6年7月発行

どんどん暑さが増し、汗をかく季節がやってきました。外遊びをする中で気づかぬうちに熱中症・脱水症状を起こしてしまわないよう、帽子を被ったりこまめな水分補給を心がけていきましょう。また汗を拭いてあげたりシャワーをしたり、通気性・吸収性の良い衣服を着て、あせもや湿疹ができないよう気を付けてあげましょう。



## 発熱に関してよくあるご質問 小児科 八木医師より

Q. 子どもが発熱しました。すぐに受診した方がよいですか？

A. 高熱がでるとびっくりしますね。お子さんの発熱はウイルス感染が原因であることが多いので、水分がしっかりとれて本人に元気があれば、例えば夜間にすぐに病院を受診する必要はない場合が多いです。自宅でお子さんにかわった様子がないかしっかりみてあげてください。ただし、下に示す「★すぐ受診が必要な発熱」に該当するようであれば夜間でも必ず病院を受診しましょう。

### ★すぐに受診が必要な発熱

- ・3ヵ月未満の赤ちゃんの発熱
- ・ぐったりして食事や水分がとれない状態が続いている
- ・ご家族からみてお子さんの様子がいつもと異なる(ぼーっとして目線があいにくい、特定の体の部位を痛がる、言葉にできないがいつもと様子が異なる、など)
- ・基礎疾患をもっているお子さん(予めかかりつけの先生に発熱時の対応を確認しておきましょう)



Q. 体温が38.5℃を超えました。すぐに解熱薬を使用した方がいいですか？

A. 熱は病原体と闘う身体の反応です。熱が高くても元気があれば解熱薬を必ずしも使用する必要はありません。お子さんが熱でしんどそうであれば解熱薬を使用してあげましょう。また、解熱して元気がある間に水分やゼリーなどをすすめてあげましょう。



Q. 解熱薬を使っても熱がさがらず40℃を超えています。

A. 熱の高さは重症度とは関係しないことが多いです。熱が低くても重症のこともあります。熱が高いかどうかではなく、お子さんの元気さや食べたり飲んだりできているかをみてあげてください。



## 発熱時の入浴について

看護師より



38.5℃以上の発熱がある時ぐったりしている時は、これ以上体力を消耗させないように入浴は控えましょう。微熱で機嫌が良く、元気がある場合は短時間の入浴は大丈夫です。

汗をかいて入浴したい時は、温かいタオルで拭くとさっぱりします。入浴は体力を消耗し、脱水症を起こしてしまうことがあるのでしっかり水分補給をしましょう。



## 生活リズムを整え健康な体づくりをしよう！

子ども達が元気よく1日をスタートできるよう生活習慣を見直し、活動と休息のバランスをとりながら、『早寝・早起き・朝ごはん』を意識していきましょう。



朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めることができます。体内時計を起こしてあげましょう。

朝ごはんを食べると体温が上がり、元気に活動できます。またしっかり噛むことで心と体が目覚めます。

体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く深く眠ることができます。可能であれば外遊びができるとうれいですね。(時間がない時は散歩や買い物でもOK!)

毎日できるだけ同じ時間に布団に入りましょう。布団に入る時間が規則正しくなると、寝つきや目覚めがよくなります。

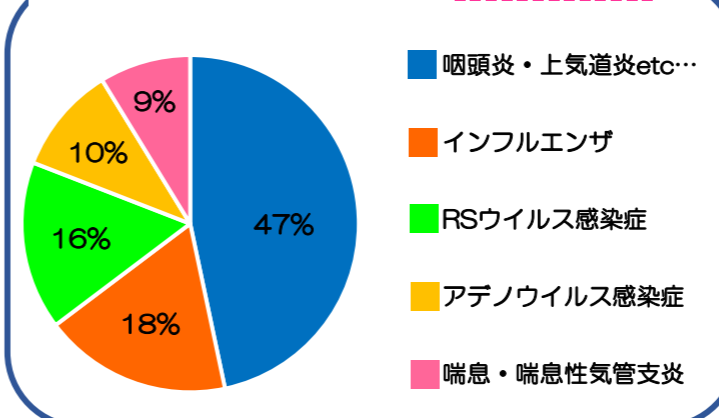
### 推奨される睡眠時間

新生児(生後～3ヵ月)	14～17時間
乳児(4～11ヵ月)	12～15時間
年少児(1～2歳)	11～14時間
年長児(3～5歳)	10～13時間
就学児童(6～13歳)	9～11時間

第一三共ヘルスケア/くすりと健康の情報局 参照

ノーベルファーマ株式会社「よい睡眠をとるための生活習慣」参照

### 利用状況(R6.3～R6.6) 延べ480人



いざというとき、すぐに利用できるよう事前に登録されていると安心です。

〒790-0067

松山市大手町2丁目1-3

松山市民病院 病児保育アイビー

TEL 089-968-1319 (直通)