

10月HUGだより

情報提供者 HUG スタッフ

10月のテーマ：発熱・咳

こんにちは。今月は、発熱・咳の時の家庭でのケアについてお話ししたいと思います。この夏は、RS ウイルス感染症やヘルパンギーナが大流行したので、熱を出したり、咳の症状が強かったお子さんもたくさんいたのではないのでしょうか。子どもたちは、細菌やウイルスと戦うために熱を出したり咳をするので、それは正常な反応です。何日間熱が続いているかも大切なポイントです。過度に慌てることなく、症状を和らげる手当をしてあげましょう。症状によってはすぐに病院へ行った方がよい場合や、少し様子を見てもよい場合などもあります。このHUGだよりが落ち着いて子どもたちを看る時のヒントになれば幸いです。

熱がある時

1. 安静にする

少々の熱があっても子どもは元気！ということもありますが、熱がある時は身体が病原体と戦っている時です。体力を消耗させないように安静に過ごすようにしましょう。



2. 身体を冷やす

頭、首の横、脇の下、足の付け根など、大きな血管が表面に近いところにある部分を冷やしましょう。アイスノンや氷枕、ぬれタオルでも子どもの好みに合うものを使ってください。ただし、熱の出始めで悪寒がある時は、逆に寝具で身体を温めてあげましょう。

3. 水分補給

熱がある時は、普段以上に水分を必要とします。少量をこまめに飲ませてあげましょう。赤ちゃんであれば、スプーンを使ったり、ストローや吸い飲みで寝たまま飲める工夫もあります。子どもが飲めるようであれば、身体への吸収がよい経口補水液がおすすめです。

4. 解熱剤の使用

前述したとおり、熱が出ることは身体の正常な反応ですので、むやみに使うことはお勧めしません。ただ、熱のせいで眠れない、食事や水分がとれないなどといった状況である場合は、タイミングを見計らって効果的に解熱剤を使用し、体力の消耗を減らしてあげましょう。



☆こんな時はすぐに病院へ！

○3か月未満の子どもが発熱

○ぐったりして元気がない

- おっぱいやミルクなどの水分が飲めない
- 12時間以上おしっこが出ない
- 痙攣している

咳がひどい時

1. 水分を少しずつ与える

咳が止まるタイミングを見計らって、水やお茶、小児イオン飲料、経口補水液などを、ひと口ずつ飲ませてあげましょう。

2. 湿度調整

加湿器や濡れタオルなどで、部屋の空気が乾燥しないようにしましょう。

3. 楽な姿勢にする

座らせたり、抱っここの姿勢の方が呼吸がしやすいようです。寝かせる時は、クッションを背中に当てるなどして、上半身を少し高くしてあげると楽になることがあります。

4. 子どもに安心感を与える

抱っこして背中をとんとんと軽く叩いたり、優しく声をかけてあげると気分が落ち着きます。

☆こんな時はすぐに病院へ！

- 唇の色が紫色をしている
- 声がかすれて、ゼエゼエしている
- 呼吸が早く苦しそう
- 咳をするとゼエゼエ、ヒューヒューしている
- せき込む前に、口に物をくわえていた（誤嚥の疑い）



子どもは元気が一番！というのが保護者の皆さんの願いだと思います。ただ、成長の過程で免疫を獲得し、丈夫な身体になっていくために、熱を出したり、咳をするのも必要な経験です。信頼の出来るかかりつけ医をみつけて、助けてもらいながら、子どもたちの成長を見守っていかれるといいですね。

健康雑学

“笑い”がNK細胞を活性化して
体の免疫力をアップする！皆さん笑顔を大切に！

