



『 ホームケアって 何をすればいいの？ 』

ホームケアとは・子どもの体調が悪い時に 少しでも気分よく過ごせる様に 自宅でお母さんが手助けしてあげることです。 いろいろな症状に応じたホームケアのポイントをシリーズでお話したいと思います。

発熱時のホームケアについて

- 熱の上がり始めは手足が冷たくなることがあります。顔が赤くなったり、汗をかきはじめたら熱があがりきったサインです、熱がこもらないようにしてあげましょう。
- 機嫌が悪くない？ 他にも症状があるか無いか？（鼻水や咳など） いつも通りの食欲があるかなどを見てあげましょう。
- 1日何回か体温を測りましょう。冷やしてもいいですが、嫌がる時は無理に冷やさないで下さい。熱を下げるものではありませんから、気持ちがいいならしてあげましょう。
(注: 赤ちゃんの場合窒息の危険がありますので、おでこに貼る保冷シートはやめましょう)
- 熱が高くてつらそうな時は、お風呂はひかえましょう。
熱が一時下がった時に、汗をさっと流してあげましょう。何日もお風呂に入らないのは、皮膚の呼吸に良くありません。新陳代謝を刺激したり、寝つきをよくするなどの効果があります。様子を見て入れてあげましょう。
- おしっこは出ていますか？ 水分の補給に気をつけましょう。一度にたくさん摂るより、こまめに少しずつ与えましょう。食事も欲しがれば普段通りでかまいません。
- 熱があっても元気で機嫌も良く水分も取れていれば慌てずに24時間以内の受診で大丈夫です。
- 4か月未満の赤ちゃんの38℃の発熱や 他には・水分を受け付けない・ぐったりしている・機嫌が悪い時はすぐに受診しましょう。
- 熱が長引く時は 熱の経過をメモしておきましょう。

解熱剤の使い方(坐薬)

体温が 38.5℃以上あるとき使用が可能です。熱が高くても元気ならそのまま様子を見ましょう。機嫌が悪く、食欲が無かったり、夜眠れないなど・つらそうなら使しましょう。

入れる前にベビーオイルなど少量を坐薬の先に塗りましょう(無理なく入ります)

入れた坐薬がすぐ出てしまったら、またそのまま入れてもかまいませんが、5～10分経っていた場合は、もう一度6時間あけて体温を測ってから入れましょう。体重によって坐薬の分量が違いますので、ご兄弟の坐薬をそのまま使うのは止めましょう。

(次に入れる時は6時間あけましょう)

