

38.0℃以上
熱が高い!



3カ月未満ですか？

はい いいえ

A

次の症状が1つ以上
みられますか？

- 顔色が悪く、ぐったりしている。
- ウトウトして呼びかけてもすぐ眠る。
- 呼吸の様子がおかしい。
- おしっこが半日くらい出ない。
- 嘔吐や下痢を繰り返す。

B

次の症状が1つ以上
みられますか？

- 活気がない。
- 頭痛がある。
- よく眠れない。
- 水分をとるのを嫌がる。
- あやしても笑わない。遊ぼうとしない。

はい

すぐに
小児科医のいる
医療機関を受診
してください。

はい

解熱剤がないとき

はい

いいえ

はい

30分後も **B** の症状が
1つ以上みられますか？

解熱剤を使用し
30分間観察

経過観察中に **A** の症状がみられた時
B の症状を繰り返す時

いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ



ホームケアのポイント

- 高熱だけが原因で脳が障害を受けるということはありません。
- 解熱剤は病気を治す薬ではありません。発熱には病気に対する抵抗力(免疫力)を高める効果があるといわれています。元気そうなら解熱剤は使わないようにしましょう。



寒そうなら暖かく、暑そうなら涼しく

- 1) 熱のではじめに寒気やふるえがあるとき、手足が冷たいときは全身を保温してください。ある程度熱が上がると、寒気やふるえは取れて、手足も暖かくなったら薄着にして涼しくしましょう。嫌がらなければ暑いところは氷枕などで冷やしてあげましょう。嫌がるのを無理に冷やす必要はありません。体温を下げるためにはわきの下や太ももの付け根を冷やしてあげるのが効果的です。
汗はこまめに拭いて、ぬれた衣服もこまめに着替えさせてください。
※ 特に小さなお子さんは、毛布などでくるんで暖めすぎないように注意してください。
- 2) 水分はこまめに飲ませましょう。

解熱剤の使い方

発熱に伴い元気が無くぐったりしているとき、水分が取れないとき、眠れないとき、頭痛を伴うときはまず解熱剤を使用しましょう。発熱の原因にわからずきつときは解熱剤を使えます。一般に38.5℃以上で解熱剤を使用しますが、何℃以上で解熱剤を使わなければならないという基準となる体温はありません。熱が高くても元気があれば解熱剤は不要です。解熱剤は6～8時間間隔での投与が可能です。

小児に安全に使用できる解熱剤はアセトアミノフェンとイブプロフェンに限ります。小児科で処方された解熱剤を使用しましょう。市販の解熱剤を使用する場合は成分表示を確認しましょう。ウイルス性の発熱には、強い解熱剤（ボルタレン、ポンタール、アスピリンなど）を使用してはいけません。

インフルエンザ流行期の受診の仕方

発熱後すぐに受診してもインフルエンザの診断はできません。発熱から半日以内ではインフルエンザなのに検査に反応しないことがしばしばあるためです。

一般状態が良ければ発熱が6～12時間以上続くときに一般の診療時間内に受診しましょう。あせって時間外の救急病院を受診しても、本当はインフルエンザではなかったのに、ごった返す待合室でインフルエンザに感染してしまうかも知れません。

受診の際は前もって電話連絡し、指示どおりに受診してください。直接受診する場合は、すぐに待合室に入らず、発熱があることをまず受付に伝えてください。できればマスクを着用して受診しましょう。