発熱のとき

発熱とは、体内に侵入してきた細菌やウイルスの増殖を抑えたり、免疫力を高め体を守る反応と考えられています。したがって、解熱剤の使用は慎重にしましょう。（小児科では 37.5℃以上を発熱といいます）

このような症状の時は保育園を休みましょう	保育園に行かれる様子	至急受診を必要とする症状
＊発熱期間と同日の回復期間が必要 ●朝から37.5℃を超えた熱とともに元気がなく機嫌が悪い 食欲がなく朝食・水分が摂れていない ●24時間以内に解熱剤を使った ●24時間以内に38℃以上の熱がでていた ＊1歳以下の乳児の場合には ★平熱より1℃以上高いとき ★38℃以上あるとき	＊前日38℃を超える熱はでていない ●熱が37.5℃以下で元気があり機嫌がよい 顔色がよい ●食事や水分が摂れている ●発熱を伴う発疹がでていない ●尿の回数が減っていない ●咳や鼻水の症状が悪くなっていない ●24時間以内に解熱剤を使っていない	＊38℃以上の発熱の有無に関わらず ●顔色が悪く苦しそうなとき ●小鼻がピクピクして呼吸が速い ●意識がはっきりしない ●頻繁な嘔吐や下痢がある ●不機嫌でぐったりしている ●けいれんが5分以上止まらない ●3か月未満で38℃以上の発熱がある

観察のポイント

発熱とは、体内に侵入してきた細菌やウイルスの増殖を抑えたり、免疫力を高め体を守る反応と考えられています。したがって、解熱剤の使用は慎重にしましょう。

❶ 熱以外の症状がないか観察しましょう（咳・鼻水・耳の痛み・嘔吐・下痢・湿疹など）

❷ 熱の変化を記録しましょう（診察を受ける時の大切な情報です）

➡ 何時に何度の熱があったか、1日の熱の変動を記録しましょう

ケアのポイント

❶ 熱の出はじめは寒気を感じることが　あります

➡ 熱があり手足が冷たい時は、温かくしましょう（保温）

➡ 熱があり手足が温かい時は、薄着にしましょう。気持よさそうであれば氷枕などで冷やしましょう（冷却シートを使う時には窒息事故に注意）

➡ 高熱の時は、嫌がらなければ、首の付け根・わきの下・足の付け根などを冷やしましょう

❷ 水分（麦茶・湯ざましなど）をこまめに飲ませましょう。吐き気がない場合は、本人が飲みたいだけあげましょう

❸ 汗をかいたら、ぬるま湯で絞ったタオルで体をふき、着替えましょう

咳のとき

咳とは、のどや気管支の粘膜についたウイルスや細菌、ほこりなどを体外に出そうとして起こる反応です。咳のため1時間以上も眠れない、食欲が落ちている、発熱その他の症状が加わったときには医師の診断を受けましょう。また、咳だけでも1週間以上続くときには医師の診察を受けましょう。

このような症状の時は保育園を休みましょう	保育園に行かれる様子	至急受診を必要とする症状
＊前日に発熱がなくても ●夜間しばしば咳のために起きる ●連続した咳がある ●呼吸がはやい ●37.5℃以上の熱を伴っている ●元気がなく機嫌が悪い ●食欲がなく朝食・水分が摂れない ●少し動いただけで咳がでる	＊前日 38℃を超える熱はでていない ●連続した咳がない ●喘鳴や呼吸困難がない ●呼吸がはやくない ● 37.5℃以上の熱を伴っていない ●機嫌がよく、元気がある ●朝食や水分が摂れている	＊38℃以上の発熱をともない ●ゼイゼイ・ヒューヒュー音がして苦しそうにしている ●犬の遠吠えのような咳がでている ●発熱を伴い（朝は無し）息づかいが荒くなった ●顔色が悪く、ぐったりしている ●水分が摂れない ●元気だった子どもが、突然咳きこみ呼吸困難になった

観察のポイント

❶ 呼吸や咳の観察をして受診時に医師に伝えましょう

呼吸　正常呼吸数（分）
新生児　40～50
乳児　30～40
幼児　20～30

➡ 音・回数・表情や胸の動きなどを観察します

➡ 呼吸が速くないか・肩を上下していないか・胸やのどが呼吸のたびにゼロゼロしていないか・唇の色が紫だっり白かったりしないか

❷ いつ・どのような咳をしているか観察します

➡ いつ（寝ているとき・起きているとき・動いたときなど）

➡ どのような（ゼロゼロ・ヒューヒュー・コーンコーンなど）

ケアのポイント

❶ 部屋の換気・湿度・温度の調整して、気候の急激な変化をさけ、特に乾燥には注意しましょう

❷ 安静に過ごし、咳こんだら前かがみの姿勢をとらせて背中をさすったり、軽くたたいたり（タッピング）しましょう

❸ 咳がおちついているときに、水分補給として湯ざましやお茶などを少量ずつ頻回に飲ませましょう

❹ 食事は消化のよい刺激の少ないものにしましょう