

これは、夜間や休日の目安です。平日の昼間の場合は早めに受診しましょう。

熱が出たとき

☐ 38度以上熱がある

- ☐ 発熱以外に重い症状がない
(下記ワンポイントアドバイス参照)
- ☐ 水分や食事がとれている
- ☐ 熱があっても夜は眠れる
- ☐ 機嫌がよい
- ☐ 遊ぼうとする

自宅で様子を見ましょう！
翌日、かかりつけ医へ

- ☐ 生後3カ月未満
- ☐ 水分をとるのをいやがる
- ☐ 脱水症状がみられる
(下記ワンポイントアドバイス参照)
- ☐ 顔色が悪く、あやしても笑わない
- ☐ 遊ぼうとしないで、ごろごろしている

ひとつでもあてはまるときは
かかりつけ医へ

不在の場合は、

- 日曜・祝日(9時～17時)…… **日曜祝日在宅当番医へ**
- 夜間(19時～22時)… **日南市初期夜間急病センターへ** (☎0987-23-9999)

※日曜・祝日は6カ月未満児の対応もできます。

※平日は、6カ月未満児の対応ができないため、県立日南病院(☎0987-23-3111)にご相談ください。



ワンポイントアドバイス



家庭で対処すること

- 熱の状態と熱以外の症状をよく見ましょう。
 - ☐ 吐いていないか ☐ 機嫌はどうか
 - ☐ 息苦しさはないか ☐ 食欲はあるか ☐ 呼びかけには反応するか
- 脱水症状を避けるために、水分補給はしっかりしましょう！(湯ざまし、イオン飲料等)
脱水症状の特徴…
 - ☐ 唇、舌が乾いている ☐ 皮膚の張りがない ☐ 顔色が悪い
 - ☐ 泣いても涙が出ない ☐ 尿が半日以上出ない、量が少ない ☐ 眼球が落ちくぼんでいる
- 汗が多く出るときは、保温のしすぎに注意し、ぬるま湯で絞ったタオルで体を拭いてください。
熱い所は氷枕等で冷やし、冷たい所は布団を1枚多くして保温します。

注意すること

- 母乳やミルク、食事は欲しがれば与えて下さい。無理には与えなくて大丈夫です。
食事は、消化の良いおかゆやうどんなどの炭水化物を食べさせましょう。



ここが知りたい! Q&A

Q

高熱のときは重い病気なのですか？

A

熱の高さと病気の重さは関係ありません。熱でつらそうに見えても、他に症状のないときはたいした病気でないことがほとんどです。熱が高くても、元気があって食欲もあるときは、一晩様子を見ても大丈夫です。

Q

高熱で脳がおかしくなりませんか？

A

幼児の発熱では、39度以上になることは決して珍しくありません。髄膜炎や脳炎などの場合（何度も吐く、ぐったりして反応が悪いなどの症状が伴う）を除いて、39～40度程度の発熱だけでは知能などの脳機能がおかされることはまずありません。

Q

解熱剤はどのように使うのですか？

A

38.5度以上あって、食欲がなく、頭痛があってつらそうなとき、眠れないときなどに、5～6時間以上の間隔を空けて1日2回くらいを目安に使います。

主治医の指示に従った薬の種類、量を使いましょう。

Q

解熱剤を1～2回使っても熱が下がらないときは、どうしたらよいのでしょうか？

A

多くの場合、熱は2～3日続くものです。

「解熱剤」が効かないときは、熱の出る勢いが解熱剤の効果よりも強いときです。安静にして、かかりつけ医の指示どおり治療を続けていれば大丈夫です。

Q

熱があるとき、入浴しても大丈夫ですか？

A

37.5度以下で食欲があり全身状態が良ければ、就寝前に短時間の入浴は差しつかえありません。高熱のときは控えてください。