

## ～看護師と話そう！！～

風が冷たくなり、感染症が流行る季節になりました。感染症には発熱が伴うこともあります。今回は、保護者の方から質問の多い項目をいくつかご紹介します。



発熱時には温めるの？冷やすの？



発熱初期で手足に冷感があるときは温め、熱が上昇し布団から出たりするようになったら、冷やすことを考えると良いでしょう。

着せすぎや温めすぎは必要以上に体温を上昇させるので注意してくださいね。

冷やすときは、首、脇の下、足の付け根を冷やすと効果的です。

脱水を予防するために、適宜水分補給も行ってくださいね。



解熱剤を使用した方が良いですか？



発熱に対してすぐに解熱剤を使用すると発熱の原因が分からなくなることがあります。しかし、一時的に熱を下げることで身体の回復に必要な場合もあるので、医師の指示のもと使用してください。

何℃の熱がいつから、どのくらい続いているか記録しておき、受診時に医師に伝えられると診断の助けになります。