

2025 年 4 月 15 日 発熱時のホームケアについて

こんにちは。もりもりキッズ・アレルギークリニックです。

新しい環境や集団生活が始まる4月は季節の変わり目であり寒暖差も大きい為、体調を崩しやすくなります。今回はお子さんが風邪をひいた時にできるホームケアをご紹介します。

◇発熱時の体温の調節…薄着にして熱がこもらないようにしましょう。手足が冷たい時や寒気がある時は衣服や布団で体を温めて下さい。高熱でつらそうな場合は解熱剤を用いたり、首周り・足の付け根・脇の下などに、タオルで巻いた保冷剤や氷枕を当ててあげたりすると楽になります。

◇水分補給…熱が高い時は普段よりたくさん汗をかきます。脱水症状にならないように塩分を含んでいるもの（OS-1）で少しずつ水分を取りましょう。

◇鼻水をこまめに取り除く…鼻をかむか、出来ない場合は鼻吸いをしてあげると呼吸を楽にできます。

※下記に動画あり

◇適度に加湿する…室内の空気が乾燥している場合、加湿器を使用したり（湿度の目安：40～60%）濡らしたタオルを室内に干したりすると喉の乾燥を防ぎ、咳が和らぐことがあります。

⚠ 3日以上発熱が続く、水分が取れず半日以上尿が出てない、ぐったりしてるといった症状がある場合は早めに受診してください。

4月から入園したお子さんは、ウイルスに対する免疫ができていないため、風邪に繰り返しかかり大変苦労されていることと思います。

鼻の奥まで吸える鼻吸い器を当院で販売していますので、スタッフに声をかけてください。

使用方法是下記動画をご参照ください。

https://youtu.be/5lHL_x7KswE?si=NmjCHV3wvhQK9lJ7