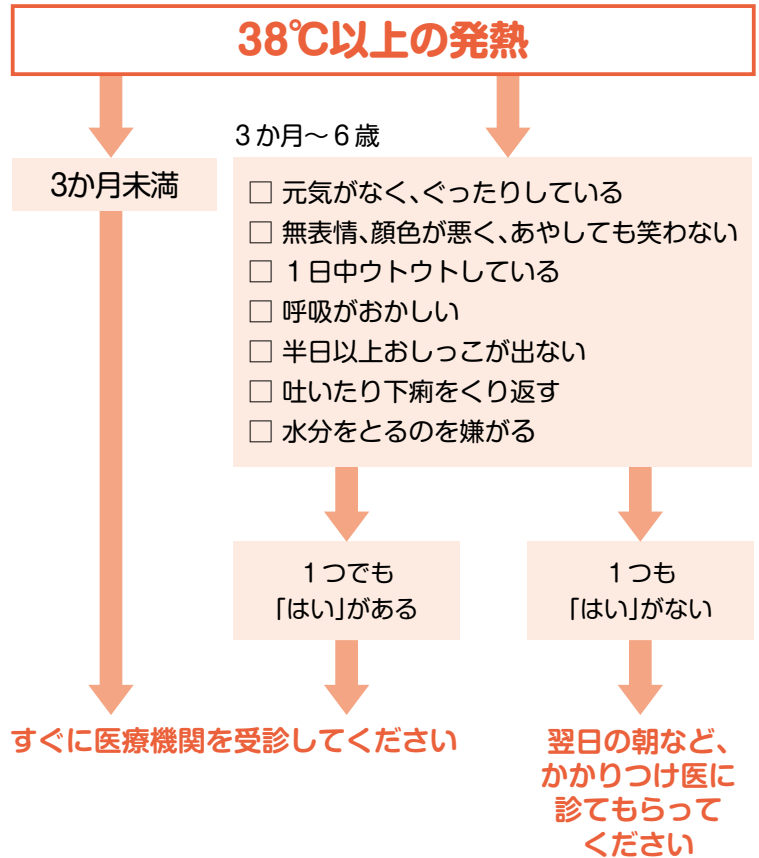


# 熱が出た



## アドバイス



- 発熱時は、こまめに水分補給にこころがけ、寒がっていないければ冷却ジェルや小さな保冷剤等で首・わきの下や股の付け根など太い血管が集まっている箇所を冷やしましょう。体温がさらに上がってくる場合は、上記を参考に対応して下さい。
- 朝晩の平熱を知っておきましょう。
- わきの下の汗をふいてから体温を測りましょう。
- 熱に気づいたら、30分後にも測りましょう。
- 水分を十分に補いましょう。
- 厚着をさせるのはやめましょう。
- 熱のために眠れなかったり、苦しそうであれば解熱剤を使用しても良いでしょう。ただし、解熱剤を使用しても病気そのものは治りません。また、解熱剤の中には小児に使ってはいけないものがあります。お子さんに合った解熱剤の使い方をかかりつけ医に確認しておきましょう。

