

《発熱時おうちでできること》

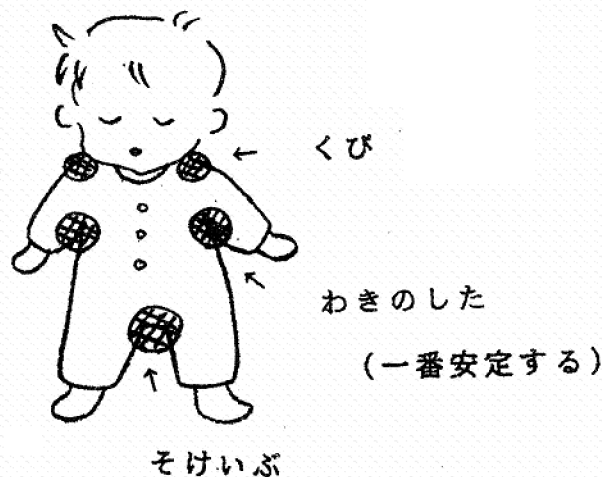
☆寒気があり、ふるえているとき

○しっかりあたためてあげましょう。

☆体が熱く、顔が赤くなっているとき

○薄着にしましょう。（厚着にすると熱が内にこもり、さらに体温は高くなります。）

○氷で冷やしてあげましょう。（頭部だけでなく、下の図の印の部分に氷2～3個を入れたビニール袋をハンカチやガーゼでくるみ冷やします。この部分には太い血管が出ており、全身に伝わるので効果的です。）



*手足が冷たくなりすぎた時は手袋や靴下をつけたり、手でマッサージをしてあたためてあげましょう。

☆発汗があるとき

○乾いたタオルで体をよくふいてまめに着替えをしましょう。

☆水分をしっかりとらせましょう。

○本人の好むものでも、何でも良いので、少しでも多く与えます。できれば、失われる電解質を補えるものがよいでしょう。