

お子さんの平熱をご存知ですか？

□ お子さんの熱のほとんどは、かぜ（ウィルス）と細菌（ばい菌）による感染症です

- 熱は、お子さんの体とこれらとの戦いであり、熱は症状のひとつです

□ お子さんの平熱を知っておくのも大切です

- 元気なときに1日4回（朝、昼、夕、眠前）測ってみてください
- その体温より1度以上高ければ「熱がある、熱が出た」と考えましょう



まず、熱が出たら

- 水分を十分にとり、時間を決めて熱を測りましょう
- 手足が冷たい、ブルブルふるえる、顔色が悪い
 - 毛布なんかでくるんで「暖め」ましょう
- 手足が熱い、顔が赤い、汗が多い
 - 薄着に、汗をかいたらすぐ着替えましょう、部屋の換気もします



「熱さまし」ってお薬だけですか？

- 30度くらいのぬるま湯で軽く絞ったタオルで拭いてみませんか？
 - おでこや首筋からお腹や背中も、10分くらいで
- 終わったら、軟膏を塗っても大丈夫です（入浴していませんが）
 - 冷水やアルコールは使わないでください
 - 寒気がする時はやめましょう



水分補給



□ 多めの水分って、欲しいだけ？、飲めるだけ？

- 「少しずつ」「回数多めに」：特に嘔吐のときは「一口から（小さじから）」

□ 水分が足りない、「脱水」はどんな状態でしょうか？

- 元気がない、口の中が乾燥、涙でない、おしっこが濃くて回数も少ない、など
- 熱や嘔吐、下痢があるときは、上のような症状がなくても予防のために！！！！

どんなものを飲ませたらよいですか？

□もちろん、おっぱいだってミルクだってOKです

- 入院を要するような重症の脱水でなければ「なんでもOK」です



□ただし、牛乳やコーンスープ、果汁そのものは避けてください

- 人工甘味料（アスパラチームやキシリトール）の多く入ったスポーツドリンクも



商品名	販売元	浸透圧 (mOsm/L)	Na (mEq/L)	K (mEq/L)	糖
ソリターT配合顆粒2号 ^{※1}	陽進堂	249	60	20	糖質 3.2%
OS-1(液) ^{※2}	大塚製薬工場	260	50	20	炭水化物 2.5g/dL (ブドウ糖 1.8g/dL)
明治アクアサポート	明治	257	50	20	ブドウ糖 111mmol/L
スムーズイオン経口補水液	赤穂化成	260	48	19	炭水化物 2.3g/dL (ブドウ糖 1.6g/dL)
アクアライトORS ^{※2}	和光堂	200	35	20	炭水化物 4.0g/dL (ショ糖 3.5%)
脱水対策 オーアールウォーターS	五洲薬品	200	35	14.1	炭水化物 2.0g/dL
ソリターT配合顆粒3号 ^{※1}	陽進堂	200	35	20	糖質 3.3%
アクアソリタ	味の素	175	35	20	炭水化物 1.8g/dL
NEWからだ浸透補水液	武田薬品工業	202	19.4	0.4	炭水化物 2.3g/dL (ブドウ糖 2.3 g /dL)

※1 医療用医薬品 ※2 消費者庁許可 個別評価型病者用食品

『小児急性胃腸炎診療ガイドライン 2016』では、ナトリウム濃度が40～75mEq/Lのものが、脱水に対して十分なエビデンスがあるとしている。

うちの子、お茶しか飲めません＞＜

□いつも飲んでいるお茶コップ1杯に対して、
「さとう・小さじ1杯」と「しお・耳かき1杯」

- しおは1つまみではありません
- 「おみそ汁」だって悪くないです



□お薬ゼリー（後述）を緩〜く作って、食べるのも手ですよ

□げりでかぶれたおしりには「亜鉛華単軟膏」をたっぷり「分厚く」

もらったお薬、どうしましょう？

- お兄ちゃんお姉ちゃんは、食後に座って湯冷まして飲んでください
- シロップ（水薬）は注射器で測りとり、「ほほの内側」に沿わせて流します
 - そのあとは少量でよいので「お水」を飲ませてください
- ほ乳瓶の乳首をくわえさせて、飲むのも大賛成です
 - 「クロスカット」であれば、粉薬（散薬）を溶いたものも可能です



〇〇先生、粉薬こんなにい

- 粉薬を溶いて飲むときは、飲みきれぬ量で
 - 2・3滴のお水で溶いて団子（ややどろっとした感じ）
⇒ほほの内側（または、上あご）になすり付けて水分を飲む
- かんきつ類のジュースだと苦味が強調されます
 - アイス、ヨーグルト、ゼリー、チョコクリーム、ジャムなんかも有名ですね
- ゼリーでは、混ぜるより「はさむ」方が飲ませやすいようです

自家製ゼリーの作り方

□ゼラチンの場合、**パウダー5g**を**熱湯100CC**に振り入れて混ぜます

- よく混ぜたら、**お好みのジュース400CC**を入れて混ぜます

□ゼラチンアレルギーや便秘で困っているお子さんには**「寒天」**一押し！

- **水400CC**に**寒天パウダー4g**を良く溶き、**火にかけてかき混ぜながら沸騰**させます
- 2分ほど沸騰したら**火からおろして600CCほどのジュース**を入れましょう
- 砂糖を入れるときは、必ずジュースを入れる前に

粉薬しか飲めない、お兄ちゃんお姉ちゃんへ

- あめ（キャンディー）を買ってきて練習してみましよう
 - グミ（柔らかすぎ）、ラムネ・チョコ（すぐ溶ける）は避けましよう

- 口に入れたあめを噛んで割って、小さい順に並べてみてください
 - 飲み込める大きさを徐々に大きくしてみましよう

- 「自分で割ってみる」「飲み込むものが甘い」
 - そして「何とか飲めた」、この3段階が大切です



混ぜる派のおかあさんの意見は…

- バナナやりんごのすりおろし、杏仁豆腐
- チョコクリーム、はちみつ、練乳、ジャム
- 粉ラムネ、 砕いたビスケット
 - 苺にふりかけた、指に付けてなめさせた

- 「大好きな女の子が上手にお薬のめる」と知って
 - すすんでのめるようになった

“くすり”マネージメント？

- 「おとなの」薬を間違って飲まないように
 - おとなは、子供の見えないところで飲みましょう
 - くすりは薬箱へ「お菓子の箱には絶対しまわない」
- 「こどもの」薬を間違って飲まないように
 - 薬は甘くても「おかし」ではないことを教えましょう



2歳になったら鼻をかむ練習して下さい

□正しく鼻がかめる練習してありますか？

- (息をこらえて) 「あごに小指を添えて」
- 「上を向かせて」 「片方ずつ」

□鼻血は「小鼻 (つけね)」を「つまんで15分」、「下を向かせて」

- × 「頭を反って、首の後ろをトントン」 × 「鼻をかみきる」
- × 「ティッシュつめる」

よくある質問を…

- 1日3回飲むお薬は朝昼夜を予定されますが、園でも飲ませるべき？
 - 中にはきちんと時間を守って飲まなければならない薬もありますが…
- 園で薬を飲ませてもらう必要性について、もう一度考えてみましょう。
 - 本当に必要？、子どもたちにとっては、おうちの方が確実です
 - 「朝」「園から帰ってきてすぐ」「ねる前」を考えてみてはいかがでしょう
 - 先生の仕事を増やせば他のお子さんはもちろん、自分のお子さんのリスクも…