

## 観察する



落ち着いて、  
しっかり  
見ましょう

- 発熱以外の症状の有無
- 体 温  
(朝・昼・夕・寝る前など静かにしているとき1日3~4回)


※入浴・ほ乳・食事の直後や運動した後は高めになります。



## 家庭でできること



ご家庭に常備しておく  
とよいでしょう。

- 水分補給をこまめに(室温程度の子ども用イオン飲料、湯ざまし、麦茶など)。  
※嘔吐を伴うとき  P-18 参照
- 熱の出始めの寒気がある時は暖かく、体の熱感が出てきたら部屋を涼しく薄着に。
- 汗をよくかくので、着替えをこまめに(着せすぎに注意しましょう)。
- 室温に注意(目安として、冬季20~25℃、夏季26~28℃)。