

子どもの発熱 対応フローチャート

こもれび

子育てをもっとやさしく

2026年版

夜中の「どうしよう」に答える1枚

月齢別の対応目安

月齢	体温	対応	判断レベル
3ヶ月未満	38.0℃以上	すぐに受診。重症感染症の可能性があるので、夜間でも救急へ	● 即受診
3～6ヶ月	38.0℃以上	早めに受診。機嫌・哺乳状態を観察し、ぐったりなら急いで	● 早めに
6ヶ月～1歳	38.5℃以上	様子見→数時間で改善しなければ受診。水分補給と安静	● 状況判断
1歳以上	38.5℃以上	全身状態（食欲・機嫌・活動性）で判断。元気なら翌日受診でOK	● 状況判断

⚠️ すぐ受診すべきサイン

- ぐったりして反応が鈍い
- 水分を全く受け付けない（半日以上）
- 3ヶ月未満で38℃以上の発熱
- 発疹が急に広がっている
- 強い頭痛・首の痛みを訴える
- おしっこが半日以上出ていない
- 呼吸が速い・肩で息をしている

● 翌日受診でOK

- 熱はあるが食欲・機嫌がよい
- 水分が摂れている
- 遊んだり笑ったりする
- 解熱後に元気が戻る

🚑 救急車を呼ぶべきサイン

- けいれんが5分以上続く
- 意識がない・呼びかけに反応しない
- 唇や爪が紫色（チアノーゼ）
- 呼吸困難（胸がベコベコへこむ）
- 大量の嘔吐が止まらない
- ぐったりして起き上がれない
- 初めてのけいれん（発熱の有無問わず）

家でできるケア

ケア	ポイント
💧 水分補給	母乳・ミルク・OS-1・麦茶など。少量ずつこまめに。嫌がる場合はスプーンで。脱水サインはおしっこの回数と唇の乾燥で確認
🌡️ 室温調整	室温22～25℃、湿度50～60%が目安。寒がるときは1枚足し、汗をかいたらこまめに着替え
❄️ クーリング	わきの下・首・太もものつけ根を冷やす。嫌がるなら無理しない。おでこの冷却シートは気休め程度
🛌 安静	無理に寝かせなくてOK。本人が楽な姿勢で過ごさせる。遊びたがるなら静かな遊びを
📝 体温記録	朝・昼・夜の3回測定。受診時に医師へ見せると診断の助けに。下の記録欄を活用してください

🔥 解熱剤について:

○ アセトアミノフェン（カロナール等）→ OK

○ イブプロフェン → 医師の指示時のみ

✖️ アスピリン → 禁止（ライ症候群のリスク）

投与間隔: 4～6時間以上あける

#8000

子ども医療電話相談
(夜間・休日)

#7119

救急安心センター
(24時間対応地域あり)

かかりつけ医

診療時間内はまず電話
相談してから受診

📝 体温記録欄

日付	朝	昼	夜	メモ（食欲・機嫌・薬など）
	℃	℃	℃	
	℃	℃	℃	
	℃	℃	℃	
	℃	℃	℃	

参考：日本小児科学会「こどもの救急」/厚生労働省 小児救急ガイドライン

※ この資料は一般的な目安です。判断に迷う場合は必ず医療機関にご相談ください。

こもれび — 子育てをもっとやさしく

ダウンロード: komorebi-app.vercel.app