

12. 子どもの病気やけがなど症状別の対処方法

上手な受診のしかた

1) 日頃からこどもの様子をよく観察しましょう。

「いつもと何か様子が違う」家族がそう感じることでこどもの病気が見つかることがよくあります。日頃のこどもの様子、特徴やくせを知っておくと、ちょっとした体調の変化に早く気づくことができます。急病のときに、早めに発見できるように心がけておきましょう。

2) かかりつけ医をつくりましょう。

こどもは個人差も大きく、成長により変化していきます。日頃から気軽に何でも相談できる、かかりつけ医をつくりましょう。かかりつけ医は近くの医療機関を選びましょう。

他の診療科や、総合病院での受診が必要であれば、かかりつけ医に紹介してもらえます。まずはかかりつけ医に相談し、医療機関は適切に受診しましょう。



3) できるだけ時間内に受診しましょう。

診療には医師の他にも看護師など多くのスタッフが必要です。スタッフがそろっている通常の診療時間内に受診しましょう。時間外診療は翌朝まで待てないときの一時的なもの、生命を守るための「つなぎの診療」と理解しておくことが大切です。

★やむを得ず診療時間外に受診をするときは、救急告示医療機関か休日当番医に、必ず事前に連絡をし、受診可能か確認してから出かけましょう。

4) こどもの症状をよく知っている人が連れて行きましょう。

受診の際には、こどもの症状や様子、食事の状況、飲ませた薬などを説明できる人が連れて行きましょう。

5) 受診時にもって行くよいもの

- 母子健康手帳
- 健康保険証
- マイナンバーカード
- 福祉医療費受給者証
- 診察券
- お金
- 熱などの症状の経過のメモ
- お薬手帳
- ティッシュペーパー・タオル
- 着替え・オムツ・ミルク
- お気に入りのおもちゃや絵本
- 時間がかかりそうな場合は、食べ物や飲み物も



こどもの急な病気・ケガに困ったら、まず  !

子ども医療電話相談

8 0 0 0



受付時間： 18 時～翌朝 8 時（日曜、祝日は24時間）

休日夜間の急なこどもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診療を受けた方がよいのかなど判断に迷ったときに、看護師への電話による相談ができます。夜間や休日、こどもの急なケガなどで心配な時は、お電話ください。

経験豊富な看護師が家庭での対処方法や医療機関の受診の必要性についてアドバイスします。

※つながらない場合は tel.095-822-3308(長崎県子ども医療電話相談センター)へ

※電話が混み合っつながりにくい場合もありますが、あらかじめご了承ください。

※電話がつながったら、慌てずゆっくりと、症状、年齢、お住まいの市町などをお話してください。

※病気の診断は行いません。

参考サイト



こどもの救急ホームページ

<http://kodomo-qq.jp>

(監修：厚生労働省研究班／社団法人日本小児科学会)

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。

(公財) 日本中毒情報センター

■大阪中毒110番(365日 24時間対応)

072-727-2499 (情報提供料:無料)

■つくば中毒110番(365日 24時間対応)

029-852-9999 (情報提供料:無料)

■たばこ誤飲事故専用電話(365日 24時間対応、自動音声応答による一般向け情報提供)

072-726-9922 (情報提供料:無料)

■ホームページ:<https://www.j-poison-ic.jp>

日本赤十字社では、全国の各都道府県支部で救急法などの講習を開催しています。講習の内容については以下を参照いただき、講習の開催予定やお申し込みの方法は、各支部のホームページをご確認ください。

●日本赤十字社ホームページ「講習に参加する」

(<https://www.jrc.or.jp/study/join/study-link/>)



 日本赤十字社

救急車の利用のしかた



救急車を要請する前に…

定期的な通院のために、タクシー代わりに救急車を常用することはやめてください。しかし、緊急に医療機関を受診しなければならないと思った場合は、迷わずすぐに救急車を要請してください。

救急車を呼ぶときは…

まずは落ち着いて、**119番**に電話をかけましょう



消防署の職員	通報者
119番 消防です 火事ですか？救急車ですか？	救急車です
場所（住所、目標となる建物など）を 教えてください	〇〇市〇〇町〇〇番地です 近くに郵便局があります
どうしましたか？	こどもが熱を出し、 呼びかけても反応しません
お子さんはおいくつですか？ 呼吸はありますか？	1歳です 息はしています
今 お使いの電話番号と あなたのお名前を教えてください	電話番号は××-××××です 名前は〇〇です

万一の場合に備えて…

普段何気なく使用している自宅の電話番号でさえ、とっさに言えない場合もあります。電話の近くに自宅の「住所・電話番号」をメモしておくなどの工夫をしてみましょう。

住所

電話番号

目印となる建物など

携帯電話・スマートフォンから救急車を呼ぶときの注意点

携帯電話・スマートフォンは管轄外の消防署につながることもあるので、できるだけ固定電話からかけてください。やむを得ず携帯電話からかける時は次のことに注意してください。

- 場所（住所）は、市町村名から伝えてください。もしも管轄外の消防署へかかった場合は、管轄消防署へ転送されますので通話を切らず、できる限り場所を移動せずにお待ちください。
- 自分の携帯電話番号でもなかなか覚えていないものです。かける前にメモを取るなど確認をしてください。
- 自動車運転中は、安全な場所に停車してから通報してください。
- 外出先からの通報時は、あらかじめ付近の住所表示、目印になる建物、高速道路のキロポスト表示を確認しておいてください。

★夜間帯に救急車で病院に搬送された後、帰宅するための公共の交通手段がない場合（タクシーの営業時間外など）もあります。もしもの場合に備えて、日頃からご家族で救急時の交通手段を話し合いましょう。

おう吐



ひとつでもあればすぐ受診！

- おう吐と下痢を同時に何回も繰り返す
- 吐いたものに血液や胆汁（黄色）が混じっている
- 何回も吐いた後、胃液がコーヒーかすのような色や黄色になった
- 10～30分おきに腹痛を繰り返す
- おしっこが半日くらいでない
- くちびるや舌が乾いている
- 血便がある



通常の診療時間内に受診！

- 吐き気がおさまった後、水分が飲める
（吐いた後は2～3時間程度は何も飲まずに胃を休ませる）
- 下痢、発熱などがなく、機嫌が良い

ただし、症状が大きく変わったら、すぐに医療機関へ

家庭での対応

- ★吐いたものが、のどに詰まらないように、体を横向き（左を下にして）に寝かせましょう
- ★吐き気がおさまったら、乳幼児用イオン水を少しずつ、こまめに飲ませてみましょう
- ★乳製品、炭酸飲料、かんきつ類は避けましょう
- ★消化の良いものを与えましょう
- ★吐き気が止まらないときは、薬で無理に抑えないで早めに受診しましょう



下痢



ひとつでもあればすぐ受診！

- 38.0℃以上の熱や繰り返しおう吐がある
- 下痢が1日6回以上ある
- 白っぽい便、血便、のりのような黒っぽい便が出る
- 機嫌が悪く、水分をほとんど飲まない
- おしっこの量が極端に少ない、または色が濃い
- くちびるや口の中が乾いている
- 元気がなく、ぐったりしている



通常の診療時間内に受診！

- 下痢の回数は1日5回以内で、おしっこは普段どおり出ている
- 食欲はいつもと変わらず、水分がとれている

ただし、症状が大きく変わったら、すぐに医療機関へ



家庭での対応

- ★受診の際は、オムツについた便を写真に撮ったり、病院にオムツを持参して医師に見てもらいましょう
- ★下痢がひどいときは、食べ物より水分を十分に与えましょう
- ★大事なのは、上手な水分補給とミルクや食事の調節です
- ★離乳食を食べている赤ちゃんなら、一旦離乳食をやめるか、おかゆだけにしましょう

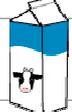


下痢のときの食品

☆下痢のときには「冷たいもの」「刺激の強いもの」「脂肪の多いもの」「繊維の多いもの」は避けてください。

☆水分を十分にとり、様子をみながら穀物から与えてください。

☆表の食べ物は「一例」です。症状によって異なるので、詳しくはかかりつけ医などにお尋ねください。

	○ おすすめできる食べ物		✕ 避けた方がよい食べ物
穀物	おかゆ、煮込みうどん 		すし、ラーメン、パスタ、菓子パン
魚			脂肪の多い魚 (イワシ、マグロ、サンマなど) 
肉			脂肪の多い肉 (豚肉、ハム、ベーコンなど) 
豆類	豆腐 		豆 (皮が繊維質のため)
果物	すりおろしたリンゴ (症状に合わせて少しずつ) 		かんきつ類、パイナップル、イチゴ、ナシ 
野菜			繊維の多い野菜 (たけのこ、ごぼう、キノコ、海草など) 
乳製品	母乳、粉ミルク (症状に合わせて少しずつ) 		牛乳 
飲み物	イオン飲料 (※与えすぎると嘔吐する場合があります)、 麦茶、番茶など		炭酸飲料、かんきつ系のジュース
菓子			ケーキ類、チョコレート スナック菓子、アイスクリーム 



消毒薬づくりにトライ！

おう吐下痢症 (特に感染性胃腸炎) のときの家庭での消毒薬の作り方

用意するもの：市販の家庭用の塩素系漂白剤、水500ml、ペットボトル

★おう吐物や便が直接ついた衣類など★

【0.1%の消毒薬】水500ml+ペットボトルのキャップ2杯の塩素系漂白剤

★調理器具、床、トイレのドアノブ、便座等のふき取り★

【0.02%の消毒薬】水500ml+ペットボトルのキャップ1/2杯の塩素系漂白剤

※塩素系漂白剤は刺激が強く金属を腐らせる性質もあるので、一度拭きとったら、10分後に再度水拭きしましょう (人体には用いないこと)



発熱



ひとつでもあればすぐ受診！

- 生後3ヶ月未満で、38.0℃以上の熱がある
- 元気がなく、ぐったりしている
- とろとろと寝てしまう
- おしっこが半日くらいでない
- 水分をとるのをいやがる



通常の診療時間内に受診！

- 水分や食事がとれている
- 機嫌が良い
- 顔色が良い
- 熱があっても夜は眠れる
- 発熱以外の重い症状がない



ただし、症状が大きく変わったら、すぐに医療機関へ

耳を痛がったり、耳だれはありますか？

そんなときは、中耳炎からの発熱かもしれませんので、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

診療時間外の場合は、解熱剤を使用し様子を見て、翌日受診しましょう。

病院では何を話せばいいの？

- 熱がでたのはいつからか
- 熱以外の症状があればいつからか
- 食欲はあるか
- 尿や便の状態や回数
- お薬を飲ませたか
- 解熱剤を使ったか
- 家庭や保育所・学校などで流行っている病気はないか



家庭での対応

- ★寒気がするようであれば、衣類や布団を増やして温かくしてあげて、手足だけが冷たかったら、手足だけを温めましょう
- ★熱が出きったら涼しくし、衣服や布団を調節しましょう
- ★水分補給をこまめにさせましょう（乳幼児用イオン水など）
- ★汗をかいたら、こまめに着替えをさせましょう
- ★熱があっても元気そうなら、解熱剤を使うのは控えましょう
- ★氷枕などの利用で、こどもが気持ち良さそうなら、使用してみましょう
- ★熱さまし用の冷却シートは医薬品ではありませんので、高熱や発熱が続く場合は、早めに受診しましょう



解熱剤の使いすぎに注意
こどもの体温は、 37.5°C 以下なら
正常範囲です。解熱剤は基本的に 38.5°C
以上の時に使用します。



ピ!ピ!

38.5°C !



発熱したときの受診について



発熱などの症状がある場合は、季節性インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の院内感染防止のため、できるだけ日中の時間帯に、かかりつけ医に電話で受診の相談をしてください。

けいれん



急いで救急車を呼ぶ！

- けいれんが止まっても意識がはっきりしない
(視線が合わない。お父さん、お母さんがわからない)
- 顔色が悪く、くちびるの色が紫色で、呼吸が弱い
- けいれんが5分以上続く



ひとつでもあればすぐ受診！

- はじめてのけいれん
- けいれんの前後で、体温が 38.0℃以上に上がらなかった
- 生後6か月未満あるいは6歳以上
- けいれんが左右対称でない
- 吐いたり、おもらしをしたりする
- 最近、頭を激しくぶつけた
- 何度も繰り返しけいれんが起こる



通常の診療時間内に受診！

- 2度目以降のけいれんで、様子がわかっているとき
- けいれんかどうか、はっきりしないとき
(寒気から起きる震えは、意識があり、呼ぶと返事がある)
- 大泣きしてのけいれんで、すぐ普通の状態に戻る

ただし、症状が大きく変わったら、すぐに医療機関へ



家庭での対応

★つい気が動転してしまいがちですが、あわてずにしっかり様子を見ましょう

- けいれんが続いた時間
- 発作中のからだの様子
- 体温
- けいれんが終わってから意識が戻るまでの時間など

★吐く場合があるので、顔を横に向け、衣服をゆるめてあげましょう

★大きな声で名前を呼ぶのは、こどもが不安がるのでやめましょう

★抱きしめたり、体を揺すったり、たたいたりしてはいけません

★口の中に指や物を入れてはいけません



けいれんとは・・・

からだ全体やからだの一部がつっぱったり、ピクピクしたり、力が抜けた状態になります。呼びかけをしても反応がないこともあります。

また、高熱を伴うけいれんは、熱性けいれんのことが多く、心配のない場合もあり、生後6ヶ月から5歳頃までに起こります。一般に熱性けいれんは、からだ全体にけいれんの症状が現れて、左右対称に起こります。

すでに診断がついているけいれん発作や、けいれん後、すやすや眠ってしまい、その後いつもと変わらない状態であれば、様子を見て通常の診療時間内に受診しましょう。



腹痛



次の症状はみられますか？

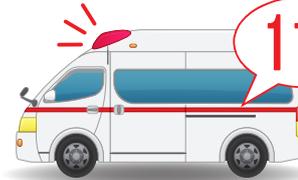
- おなかをぶつけた、または打った後にだんだんおなかがふくらんできている

あてはまる

あてはまるものがない

救急車を呼ぶ！

119



次の症状はみられますか？

- 血便がある
- おまた（陰のう、股のつけね）を痛がる
- コーヒーの残りかすのようなものを吐いた
- さわると痛がる

あてはまるものがない

ひとつでもあてはまる

様子をみながら、通常の診療時間内に受診

- 数日、便がでていない
- おへその周りを痛がる
- 我慢できる程度の痛み
- 便をしたら痛みがやわらいだ

症状が大きく変わったら

すぐに医療機関を受診！



もしかしたら・・・？

こどもは、消化器官が未発達で、便秘などを起こしやすいものです。特に赤ちゃんがわけもなく繰り返し泣く時は、おなかが痛い可能性があります。こどもは痛い部位をうまく伝えられないときに、おなかが痛いと訴えることがあります。

- まずは、排便を促してみましょう。市販の浣腸薬があれば使用してかまいません。
- おなかに「の」の字を描くようにやさしくマッサージしてあげると、少し楽になることもあります。
- おなかに炎症があるとき（虫垂炎、胃腸炎など）には、炎症を悪化させる可能性があるため、カイロや湯たんぽなどでおなかを温めないようにしましょう。
- 強い腹痛でなければ、入浴しても構いません。
- おなかが虫に刺されていることもあるので、おなかの皮膚の状態をみてみましょう。

やけど



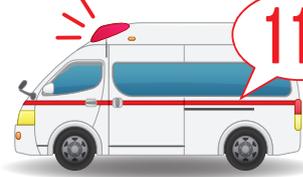
次の症状はみられますか？

- 皮膚が黒くなったり、白くなったりしている
- 全身または広範囲
- 熱い煙を吸い込んだ
- 息苦しそうにしている
- 陰部をやけどした

ひとつでもあてはまる

救急車を呼ぶ！

119



あてはまるものがない

次の症状はみられますか？

- やけどした範囲が、こどもの手のひらよりも広い
- 水ぶくれができています
- 顔や関節部分、手のひらなどをやけどした

ひとつでもあてはまる

あてはまるものがない

様子をみながら、
通常の診療時間内に受診

症状が大きく
変わったら

すぐに
医療機関
を受診！



家庭での対応

- ★流水や氷水で、20～30分以上は冷やしましょう
- ★水ぶくれはつぶさないようにして、受診するまでは何も塗らないようにしましょう
- ★市販されている熱さまし用の冷却シートは、やけどには使えないので注意してください
- ★やけどした部位にさわらないようにしましょう

使い捨てカイロやぬるい湯たんぽでも、長時間あたると低温やけどになることがあるので注意が必要です。



けが



頭を打った

次の症状はみられますか？

- 打った部分がへこんでいる
- 意識がない
- 出血が止まらない
- けいれんがある
- 何回も吐く
- 口や鼻からサラサラした水のようなものがでてきた

ひとつでも
あてはまる

救急車を呼ぶ！

119



あてはまるものがない

次の症状はみられますか？

- すぐに泣かずに、泣くまで数十秒かかった
- 顔色が悪く、吐いたり吐き気がある
- 大人の親指以上の大きさのたんこぶがある
- ブヨブヨとはれてきた
- 目の動き（目つき）に異常がある

ひとつでも
あてはまる

すぐに
医療機関
を受診！



あてはまるものがない

様子をみながら、
通常の診療時間内に受診

症状が大きく変わったら

家庭での対応

- ★出血した場合は、乾いたタオルで強く圧迫してください
- ★体をゆすったり、たたいたりしないようにしましょう
- ★すぐに泣いて、他の症状がないときでも数時間は安静にさせましょう
- ★吐き気の有無、腫の大きさ、目や手足の動きに注意してください
- ★直後は無症状でも、徐々に症状が出てくることがあるので、48時間はおとなしく過ごして様子を見てください
- ★1～2日は入浴を避けてください

脱臼

関節が外れた状態を脱臼といい、関節がずれた状態を亜脱臼といいます。赤ちゃんの手を急に引っ張ったり、両手でぶら下がって遊んでいるときに、肩・ひじ・指に起こりやすいけがです。

次の症状はみられますか？

- 関節がはれて、変形している
- おもちゃやスプーンを持ってない
- バンザイができない

ひとつでもあてはまる

すぐに
医療機関
を受診！



肘内障（ちゅうないしょう）を知っていますか？

肘内障は急に手を引っ張ったときにひじの細い靭帯がずれる状態で、腕がだらっとして、ひじが抜けたようになる赤ちゃんやこどもに多い病気です。

靭帯が十分に発達する7歳以降には、ほとんどみられなくなります。

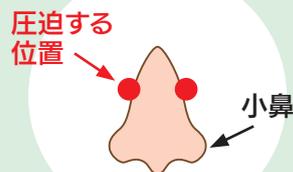
鼻血

赤ちゃんやこどもは、よく鼻血を出します。鼻に指を入れたりして、粘膜が傷ついて出血するのが原因です。ほとんどがすぐに止まるものなので、心配はいりません。下の手当を行っても出血が続くようなら、早めに受診しましょう。

家庭での対応

- ★興奮して泣き叫んでいるとなかなか鼻血は止まりませんので、まずはやさしく抱きしめ、話しかけて落ち着かせましょう
- ★上を向くと血液を飲み込んでしまうので、座らせて、うつむき加減に下を向く姿勢をとらせましょう
- ★小鼻の上の少しくぼんだ部分を、左右からしっかりとつまんで圧迫しましょう
- ★鼻の付け根を、冷たいタオルなどで冷やしましょう
- ★止血しても、すぐに鼻をかまないようにしましょう

ただし、小さい赤ちゃんの場合は、口で呼吸ができないので、抱っこするか座らせて、出血している側の小鼻を親指か人差し指で押さえましょう



口のけが



口の中を切った

ひとつでもあればすぐ受診！

- 血が止まらない
- 傷が大きい



口の中を切った場合の対応

- ★口の中に砂や汚れがある場合は、軽くうがいをさせましょう
- ★出血の場所を確認して、滅菌ガーゼで圧迫して止血させ、ひとまず歯科医院や耳鼻咽喉科を受診しましょう
- ★口の中の傷は、他の部分の傷と比較して、唾液の影響で多量に出血しているように感じるので、落ち着いてどこから出血しているのかを確認しましょう
- ★歯が抜けていないか、歯が欠けていないかなど、歯の異常についても確認しましょう

歯が欠けた

急いで歯科医療機関を受診！

- 痛みがある



歯が欠けた場合の対応

- ★歯の破片がないか探してみましょう
- ★歯が欠けると、神経まで悪くなることがありますので、痛みはなくても、必ず歯科医院を受診しましょう
- ★見た目には分からなくても、歯の根が折れていたり、抜けかかっていることもありますので、できるだけ早く歯科医院を受診しましょう

歯が抜けた

急いで歯科医療機関を受診！

- 歯が抜けている



歯が抜けた場合の対応

- ★抜けた歯は捨てないようにしましょう
- ★乾燥をさせないように、もとの位置に戻してみましょう
戻せない場合は、専用の歯牙保存液か冷たい牛乳に浸しておき、一刻も早く歯科医院を受診しましょう
(保存液や牛乳が手元にないときは、ラップに包んで歯科医院を受診しましょう)
- ★出血がひどければ、ガーゼなどをかんでおきましょう
- ★やむをえない場合を除き、水道水では歯を洗わないようにしましょう
- ★生理食塩水での保存は、あまりお勧めできません
- ★いずれにしても直ちに受診しましょう



日頃からかかりつけの歯科医をもちましょう

こどもの場合、歯が生え変わったり、あごが成長したり、食事の形態が変わったりと日に日に口の環境が変化していきます。継続して口の状態を管理してくれるかかりつけの歯科医の存在はとても大切です。

★かかりつけの歯科医をもつと…★

- 口の中の小さな変化にも気付いてもらえます
- 口の中の状態に合わせて、ケアやアドバイスが受けられます
- けがなどの急なトラブルにも対応してもらえます

アレルギー・発疹



次の症状はみられますか？

- 顔やくちびるが、急に
はれぼったくなった
- 息苦しそうで、声がかすれてきたり、
急な咳が出ている

ひとつでも
あてはまる

救急車を呼ぶ！

119



あてはまるものがない

次の症状はみられますか？

- 暗い紫色の小さな点々が、主にひざから下に出ている
- 目やに・せきがひどく、元気がない
- 鼻血が出たり、関節を痛がったりする

ひとつでも
あてはまる

すぐに
医療機関
を受診！



あてはまるものがない

次の症状はみられますか？

- 薬を飲んだ後に発疹が出た
- 盛り上がったリング状の輪っかが、たくさん出た
- 皮膚のブツブツに、うみや汁がある
- 小さな水ぶくれが、ポチポチと出てきた
- 舌にイチゴのようなブツブツがある
- リンゴのような赤いほっぺたになった
- 熱が長引き、発疹が出はじめた

様子をみながら、通常の診療時間内に受診

家庭での対応

- ★家庭薬は塗らないでください
- ★発疹をなるべくかかないように、爪を短くしましょう
- ★入浴を避けましょう

気をつけましょう！

- 発疹の病気は、周囲に感染させる可能性があるため、受診の仕方を事前に医療機関に確認しましょう
- 病院で周囲に感染する病気と診断されたときは、保育所や学校などはお休みして、良くなるまで自宅で療養に専念しましょう
- 受診時に発疹が消えることもあるので、写真を撮っておくと説明しやすくなります
- 初めての食材を与えるときは、こどもの体調に変化があったらすぐ受診できるよう、平日の病院が開いている時間帯（できれば午前中）に与えましょう

アレルギー

人の体には、外から入ってきた異物（抗原といいます）を排除し、体を守る免疫機能があります。

免疫機能は、細菌やウイルスなどから体を守るためには必要ですが、異物（抗原）に対して過剰に免疫が反応することをアレルギーといいます。

アレルギーで起こる病気

▶食物アレルギー

主な症状：発疹、じんましん、嘔吐、下痢、腹痛、咳、呼吸困難など

❗近年、ナッツアレルギーが増加傾向にあります。ナッツアレルギーは特に重いアレルギー反応を起こしやすいので、注意が必要です。

▶アトピー性皮膚炎

主な症状：ひじや膝、目・耳・首のまわりにできる痒みを伴う湿疹

▶気管支ぜんそく

主な症状：ゼーゼー、ヒューヒューという音がする喘鳴や咳、呼吸困難

▶アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎

主な症状：くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の充血・痒み



アナフィラキシーショック

アナフィラキシーとは、ハチ毒や食物、薬物などが原因で起こる急性アレルギー反応のひとつです。

じんましんなどの皮膚症状や、呼吸困難、めまい、意識障害などの症状を伴うことがあり、ひどくなると気道がはれて呼吸ができなくなったり、血圧が低下したりします。

次の症状はみられますか？

- 皮膚に赤い斑状がある
- 顔面や首が赤くはれる
- まぶたのむくみ
- ゼーゼーいう、呼吸困難
- 脈が速くなる

ひとつでも
あてはまる

すぐに
医療機関
を受診！



誤飲



意識は
ありますか？

ない

ある

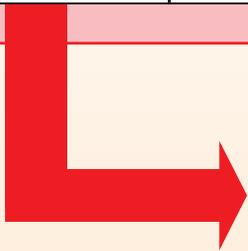
何を飲みましたか？



飲み込んだ危険物による対応



すぐに吐かせる	吐かせない		しばらく様子を見る
ワックス	灯油	安全ピン	マッチ
台所用洗剤	シンナー	ガラス片	芳香剤
アルコール	マニキュア・除光液	殺虫剤	乾燥剤
整髪料	トイレ用洗剤	除草剤	クレヨン
化粧品	カビ取り剤	生石灰	口紅
医薬品	漂白剤	ナフタリン	粘土
たばこ	油性塗料	しょうのう	マーカーペン
石けん	画びょう・針	乾電池・ボタン電池	蚊取り線香
	磁石		



すぐに
医療機関
を受診！



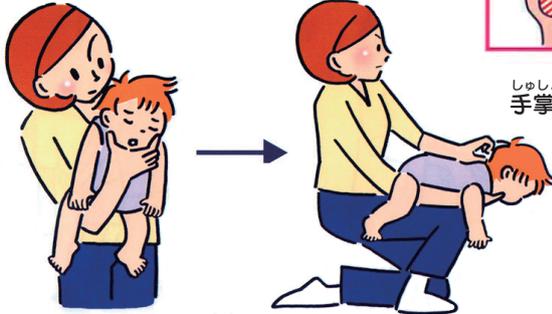
症状が
大きくなったら

気道異物の除去

小さな子どもは、何でも口に持っていきます。
のどに異物がつまったら、急いで手当を!

乳児

《背部叩打法》



あごを支え、
頭と頸を保護する。

太ももに腕をのせ、頭を下げ、
背中の中を手掌基部でたたく。
頭をたたかないように指を曲げる。



しゅしょうき
手掌基部

※乳児には腹部突き上げ法を行ってはいけません。

《胸部突き上げ法》



片方の腕に乳児の背中を乗せ、手のひら全体で後頭部をしっかり持ち、頭を下げるように仰向けにする。もう一方の手の指2本で、胸の真ん中を力強く数回連続して圧迫する。

心肺蘇生で行う胸骨圧迫の方法と同様です。

幼児

《背部叩打法》



抱きかかえ、
頭を低くして背中をたたく。

一方の手でからだを支え、
頭をできるだけ低くし、
背中をたたく。



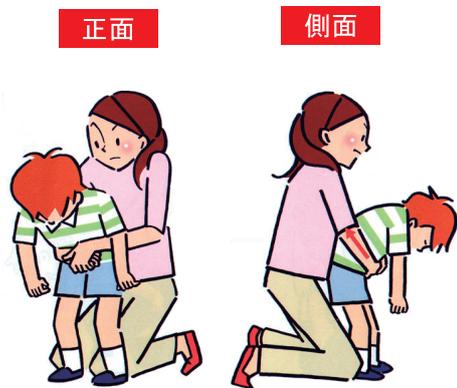
太ももで支え、
頭を低くして、背中をたたく。



横向きにして肩を支え、
背中をたたく。

数回繰り返しても異物が除去できなかった場合には腹部突き上げ法を行う。

《腹部突き上げ法》



上腹部(へそより少し上)に握りこぶしの手を当て、救助者の手前上方に向かって、瞬間的に突き上げる。

腹部突き上げ法を行った場合は、腹部の内臓を傷めている可能性があるため、異物が除去できた場合でも、速やかに医師の診察を受けさせる。

意識がなくなったら、一次救命処置を開始する。

生体で練習しないで下さい

※日本赤十字社「知っておきたい子どもの看病・手当のしかた」令和4年7月発行より転載

こどもを事故から守るために

		誕生	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	
発達の目安			首がすわる		寝返りをする		はいはいする		指で物をつかむ		つかまり立ちをする	
起こりやすい事故	誤飲・窒息	まくら、布団などでの窒息・ミルクの吐き戻しによる窒息・授乳中の窒息・ベッドと壁の隙間に挟まれることによる窒息				食べ物(特に豆類やあめ玉は注意)での窒息・小さなおもちゃや電池などの誤飲		医薬品、洗剤、たばこ、お酒などの誤飲		コード、ブラインドの紐などによる窒息		
	水の事故	入浴中に溺れる									浴槽に転落して溺れる	
											洗濯機への転落や閉じこもりによる事故	
	やけど			飲み物、カップ麺、電気ケトル、ポット、調理器具、アイロンでのやけど		ストーブ、ヒーター、加湿器でのやけど						
	転落・転倒	抱っこ紐からの転落		ベビーカーからの転落				椅子やテーブルからの転落		階段からの転落		
	車に関する事故	チャイルドシート未使用による事故		車内での熱中症				車のドアや窓に挟まれる事故				
	その他のけが										はさみ、カッター	
										小さなものを鼻		

こどもの発達に伴い、色々な動きができるようになる反面、けがや事故も起こりやすくなります。日頃から、こどもの目の高さで周囲を見回して、危険なものがないか確認しましょう。

1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳		
1人で歩く 階段を登る	走る ジャンプする					<h3>予防のための対策</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃんのお布団は固めのものを選びましょう ● 授乳後しばらくは、吐き戻しがないか赤ちゃんの様子を確認しましょう ● ベッドと壁にすき間ができないように、ベッドを配置しましょう ● 豆类やあめ玉などは、気管内に入ると窒息の原因になるので、与え方に気を付けましょう ● 赤ちゃんやこどもの手に届くところに、医薬品、洗剤、たばこ、小さなおもちゃなどは置かないようにしましょう ● コード類やブラインドの紐などは、赤ちゃんやこどもの首にかからない位置で束ねましょう 	
							<ul style="list-style-type: none"> ● 必ず大人の見守りのもと、入浴させましょう ● 入浴が終わったら、浴槽の水は抜きましょう ● 1人で浴室に入れないように、ドアには鍵をかけましょう ● 洗濯機には、こどもがふたを開けて入れないような工夫をしましょう ● プール、川、海で遊ぶときは、大人が目を見守るようにしましょう ● 日頃から家の周りの危険な場所について、家族で話し合いましょう。危険な場所には、こどもが1人で行かないように伝えましょう
							<ul style="list-style-type: none"> ● こどもを抱っこしたまま、熱いものを食べたり飲んだりしないようにしましょう ● 電気ケトル、ポット、アイロンなどは、こどもの手の届かないところに置きましょう ● ストーブやヒーターにはガードをつけましょう ● マッチやライターはこどもの手の届かないところに置いて、日頃から危ないものだを教えましょう
							<ul style="list-style-type: none"> ● 抱っこ紐を使うときは、正しい使い方を守りましょう。抱っこ紐で赤ちゃんを抱いたまま、しゃがむときには、赤ちゃんの体を支えましょう ● ベビーカーを使うときは、正しい使い方を守りましょう。特に、段差や下り坂、エスカレーターでの利用には気を付けましょう ● 椅子に座らせるときには、目を離さないようにしましょう。椅子にベルトが付いている場合は、ベルトで体を固定しましょう ● 赤ちゃんがはいはいするようになったら、階段に1人で行けないようガードをつけましょう。歩いて階段を昇り降りできるようになったら、手をつないであげましょう ● 大人の見守りのもと、遊具で遊ばせましょう
						<ul style="list-style-type: none"> ● チャイルドシートは、体格に合ったものを使用し、車の後部座席に取り付けましょう ● 天気のよい日は、車内の温度が上がりますので、こどもだけを車の中に残してその場を離れないようにしましょう ● 車のドアや窓を開めるときは、こどもが指を挟まないように気を付けましょう ● 道路を歩くときは、大人が車道側になり、必ず手をつなぎましょう。車のドアが内側から開かないように、チャイルドロックしておきましょう 	
						<ul style="list-style-type: none"> ● はさみやカッターナイフなどの刃物は、使用したら手の届かないところに片付けましょう ● 歯ブラシ、ペン、フォークなどを持ったまま歩くことによる喉突きの事故 ● 鼻や耳に入りそうな小さなものは、こどもの手の届くところには置かない、または小さなもので遊ばせるときには、必ず大人が見守りましょう 	

その他の症状

目の症状

できるだけ早く眼科を受診！

- 目に異物が入り、水で洗い流しても取れない
(酸性かアルカリ性の薬品の場合は、速やかに洗い流すこと)
- 直射日光の当たる場所で紫外線に当たっていて、目に気になる様子がある

通常診察時間内に受診！

- 目やにが多く、痛みやかゆみがある
- 充血がひどい
- まぶたが赤く腫れている

感染による結膜炎の可能性がありますので、目やにを拭いたら手を洗いましょう。お風呂に入ってもかまいませんが、ほかの家族への感染を防ぐため、タオルは別のものを使いましょう。



耳の症状

通常診察時間内に受診！

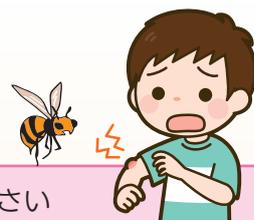
- 発熱や耳だれがある
- 耳の聞こえが気になる
- 耳を押さえたり、痛がっている様子がある

夜間に急に症状がでたときは、鎮痛剤を使用し様子を見て、翌日に耳鼻咽喉科を受診しましょう。

虫さされ

できるだけ早く受診！

スズメバチやクマバチに刺された場合は、至急、医療機関を受診してください



気になったら医療機関に相談を！

軽症の場合の応急処置です
症状がひどい場合は、すぐに医療機関を受診を！

ハチ

- ①残っている針を毛抜きかピンセットで注意深く抜く
 - ②毒を絞り出すように周囲の皮膚を圧迫して流水で洗い流し、刺された部位は冷水にひたしたタオルで冷やす
- ※刺された場所が巣の近くなら、速やかにその場所から離れてください。その場に止まっていると、さらに多数のハチの攻撃を受けることがあります。

毛虫・毒虫

- ①こすったりせず、流水で洗い流すか、セロハンテープなどでそっとはがして毒針を抜く

ムカデ

- ①熱め(43℃程度)のお湯(シャワー)などで患部を20分以上温め、その後石鹸で洗い流す
- ※温めることによって、毒性が弱まり痛みが消えることもあります。

心肺蘇生法

意識を失って、呼吸をしていないときは、大声で助けを呼んでできるだけ早く胸骨圧迫・人工呼吸を行いましょう。

1 声をかけながら、足の裏をたたく



2 119番とAEDを依頼 ※1人のときは、まず119番!



3 胸とおなかの動きを確認する (呼吸を確認する)



反応がない

呼吸がない

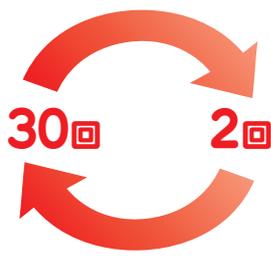
4 必ず胸骨圧迫



乳児 (1歳未満)
両方の乳首の間に指2本をあて、胸の約1/3の深さまで圧迫する。

幼児

両方の乳首を結んだ線上を両手のひらの付け根でしっかり押す。(しっかり圧迫できれば片手でもよい。)



泣き出すか、救急隊と交代するまで繰り返し続けましょう

できれば人工呼吸



1. ひたいに手をあて、もう片方の手であごを上げる。
2. 乳児：口と鼻を大人の口でまとめて覆う。
幼児：鼻をつまんで、口から息を吸い込む。吹き込めないときは、鼻をつまんでいた指を離す。
3. 胸が軽くあがるくらいの量を1秒かけて2回吹き込む。

AED (自動対外式除細動器) とは・・・

心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態 (心室細動) になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

まず、AEDの電源を入れてください。あとは音声ガイダンスによる指示に従って操作するだけです。電気ショックが必要かどうかAEDが判断しますので、電気ショックが必要ないのにショックをかけてしまう心配もありません。特別な資格は必要なく、誰でも安全に安心して簡単に操作することができます。

市内AED設置箇所

市内の各保育所・幼稚園・認定こども園・小学校・中学校・高等学校及び医療機関などに設置されています。

その他の設置箇所については、日本救急医療財団の「全国AEDマップ」(<https://www.qqzaidanmap.jp/>)をご確認ください。



平成23年度に初めて発行した「おひさま」は、今回で3度目のバージョンアップをいたしました。主に妊娠期から小学校就学前のお子さんがあるご家庭の皆さんを対象に、平戸で楽しく子育てできるよう各種事業の紹介や児童福祉施設・遊び場・公園・医療機関などの情報を掲載しております。また、今回は、お子さんの病気やけがなど症状別の対処方法を掲載した「救急ハンドブック」の内容を盛り込み、より活用していただけるガイドブックになっております。ご協力いただいた関係機関の皆様には深く感謝申し上げます。

お子さんの笑顔は太陽の輝きです。その笑顔はパパ・ママだけでなく、周りの私たちにもポカポカと幸せな気持ちにしてくれます。太陽の光を受けて花が咲くように、平戸の子どもたちの笑顔は地域の皆さんに元気と希望を与えてくれます。「子どもたちの成長を地域の皆さんも一緒になって見守ってほしい」という思いも込めて作った、このガイドブック「おひさま」が皆さんのお役に立てることを願っています。

平戸市長 黒田 成彦



平戸市役所 子ども未来課 (子ども家庭センター) 岩の上町1508-3

 **子育て支援班**
TEL.0950-22-9137

お子さんに関する福祉業務を主として、ひとり親家庭や児童虐待などを担当しています。お子さんに関するご相談やお問い合わせを受けています。

 **母子保健班**
TEL.0950-22-9136 TEL.0950-22-9189

赤ちゃんから就学前のお子さんの健診や予防接種、お母さんの健康相談などの業務を主として、専門のスタッフ(保健師・助産師・栄養士など)が皆さんの健康をサポートします。

 **佐世保子ども・女性・障害者支援センター**
佐世保市万徳町10-3 TEL.0956-24-5080

お子さんの健やかな成長を願って、一緒に考え問題を解決していく相談機関です。地域の窓口は市町ですが、当所の役割は専門的知識や技術を必要とする相談に対応しています。

 **県北保健所**
田平町里免1126-1 TEL.0950-57-3933

お子さんを健やかに育むための様々な専門相談や、お子さんの慢性疾患に関する医療費の一部助成など、主に母子保健に関することに対応しています。

生月支所 生月町里免1660 ☎22-9200

田平支所 田平町里免27-1 ☎22-9210

大島支所 大島村前平1840-1 ☎55-2511

中部出張所 紐差町678-1 ☎22-9180

南部出張所 辻町199 ☎22-9190

館浦出張所 生月町館浦107-2 ☎22-9204

- 令和6年3月時点発行にて、内容が異なる場合がありますので事前にご確認ください。
- 親子の皆さんにとって使い易いガイドブックとするためぜひ皆様のご意見・ご感想をお聞かせください。
- 「12.子どもの病気やけがなど症状別の対処方法」については、柿添病院 柿添由美子医師・北川病院 北川雪子医師に監修いただきました。

ご意見・ご感想はこちらまで

●平戸市役所 福祉部 子ども未来課 子育て支援班

〒859-5192 長崎県平戸市岩の上町1508-3 TEL(0950)22-9137 FAX(0950)22-4421 MAIL kosodate@city.hirado.lg.jp

発行：令和6年3月

