

徳島子ども救急電話相談

お子さんの夜間の急病時に、小児救急医療機関へ行った方が良いかどうか迷ったら「徳島子ども救急電話相談」に電話してください。



小児科医や看護師が電話でアドバイスします。

携帯電話、プッシュ回線をご利用の場合

#8000

IP電話、ダイヤル回線等をご利用の場合

TEL.088-621-2365

相談時間 月曜日～土曜日：午後6時から翌朝8時
日曜日・祝日・年末年始：24時間対応



徳島の休日夜間救急情報

お願い：受診される場合は事前に電話で確認し、健康保険証をお持ちの上ご利用ください。

○医療とくしま (<http://anshin.pref.tokushima.jp/med/>) ホームページ

休日夜間救急情報

県内の「休日夜間救急情報」を確認できます。QRコードからアクセスし、カレンダーから検索したい日を選択してください。



小児救急医療体制

徳島県の「小児救急医療体制」の情報が確認できます。QRコードからアクセスしてください。



★緊急の場合以外は、通常の診療時間内での受診をお願いします。救急医療は、臨時、応急的な措置です。

もしものときに備えて記入しておこう！

●夜間や休日でも対応してくれる医療機関

医療機関名 TEL.

医療機関名 TEL.

●かかりつけ医・かかりつけ薬局

かかりつけ医をもちましょう！



医療機関名 TEL.

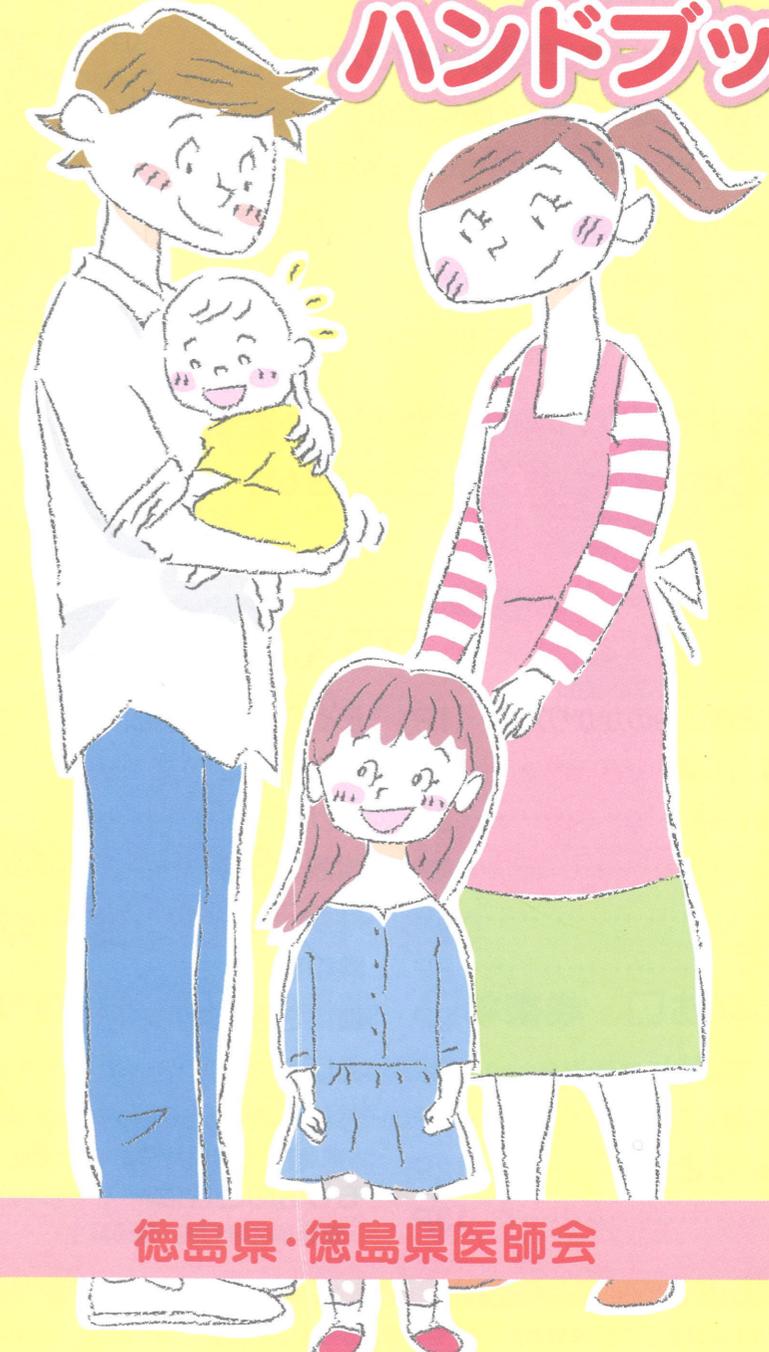
医療機関名 TEL.

医療機関名 TEL.

薬局名 TEL.

子どもの急病・事故 ハンドブック

0歳から6歳まで



大丈夫、あわてないで……

保存版

徳島県・徳島県医師会

はじめに

子どもの健康な成長を願う親にとって、子どもの病気やけがは
気がかりなものです。熱を出したり、下痢をしたり、食べ物を吐いたり、
けがをしたりなど、いつもと違うことがあると
お父さんやお母さんは「わあ、大変、どうしよう。」と
あわててしまうことがあります。

特に初めての育児では不安になるのは当たり前です。
そこで、子どもによくある病気やけがなどの
家庭での対処方法や、子どもに多い事故の予防方法、
医療機関を受診する際のポイントをまとめました。
夜間や休日などの診療時間外に医療機関を
受診するかどうか、判断の目安に活用してください。



今すぐ医療機関にかかるべきかどうか迷ったときは、
このハンドブックを参考にしてください。

INDEX



上手なお医者さんのかかり方 ……1P	子どもに多い事故 ……14P
泣き止まない時 ……2P	頭を打った ……16P
意識がない時 ……3P	やけど ……17P
熱 ……4P	誤飲(誤食) ……18P
せき ……6P	けが ……20P
頭痛 ……8P	熱中症 ……21P
下痢 ……9P	虫にさされた ……22P
嘔吐(はいた時) ……10P	おぼれた ……23P
おなかが痛い ……11P	もしもの備え ……24P
けいれん・ひきつけ ……12P	・救急箱・非常時持ち出しバッグ
発疹 ……13P	もしものときは ……25P
	・救急車の呼び方・心肺蘇生

上手なお医者さんのかかり方

子どもの様子は成長とともに変化していくので、それらの変化を把握し、
何でも相談できる小児科専門の医療機関の「かかりつけ医」をもちましょう。
そして普段から子どもの健康管理、応急処置等について相談しておきましょう。

できるだけ診療時間内に 受診しましょう。

診察には医師だけでなく看護師、検査技師、
薬剤師など多くのスタッフが関わっています。
すぐに救急外来を受診しなくても良い時は、
スタッフがそろっている診療時間内に
受診する方が良いでしょう。

診察室で尋ねられることを あらかじめ整理しておきましょう。

- 気になる症状はどんなことですか？
- その症状はいつからありますか？
(何時頃から、1日何回くらいなど具体的に)
- 家族にも同じような症状がありますか？
- 今までに大きな病気にかかったことがありますか？
- 薬や食べ物にアレルギーがありますか？



★医療機関に持って行くもの

健康保険証 母子手帳 診察券 お薬手帳

- 子どもの状態がわかるもの(例:体温を記録したメモや便あるいは便の写真など)
- 飲んでいる薬や薬の名前がわかるもの(お薬手帳があれば持参しましょう)
- 医師の説明を記録するためのメモ帳
- 着替えやタオル、オムツ、ティッシュペーパーなど



泣き止まない時

観察のポイント

子どもは言葉で症状を伝えられません。
泣き止まない時は、病気のサインであることも…？
まずは全身をさわって様子を観察しましょう。



- 嘔吐や発熱、下痢などの症状がある。
- オムツを替える時、足を痛がる。
- 太ももの付け根あたりが腫れている。
- ウンチに血が混じっている。
- 呼吸が速い。
- いつもと違う泣き方をしている。
- 腹痛が次第に強くなってきた様子。
- おなかを痛がったり(泣き止まなかったり)、ケロツとして元気になったりといった症状を5~10分おきに繰り返す。
- 急に泣き止み、ぐったりした。
- 顔色が青ざめている。

「はい」がある

かかりつけ医、または
救急医療機関を
すぐ受診する!



「はい」がない

翌日の朝など、
かかりつけ医に
診てもらって
ください



☆時間とともに、具合が悪く
なったら、かかりつけ医、または
救急医療機関を受診してください。

お家での手当の仕方

- ガスがたまっているようなら、抱き上げたり、うつぶせに寝かしてみたりしましょう。
- 子どもが気持ちよさそうなら、布団をかけたり、腹巻をつけてあげたりしておなかを温めてみましょう。
- 子どもの様子をよく観察して、授乳、オムツ替え、抱っこなど思いつくことはいろいろと試してみましょう。
- 窓を開ける、お散歩に行くなど気分を変えてみましょう。

注意すること



- 子どもはなんでも「おなかが痛い」と言うので、全身をさわってきちんと見分ける必要があります。
- いつもと泣き方が違ったり、火がつくように泣いたり、泣いたり寝たりを繰り返している時は重大な病気(腸重積、鼠径ヘルニアなど)が隠れている可能性があります。緊急に病院を受診しましょう。

意識がない時

観察のポイント

意識の有無は、顔色を見ながら、名前を呼んだり体をゆすって反応があるかどうかで判断できます。視線がきちんと合えば大丈夫です。



- 呼吸をしていない、またはしゃくりあげるような呼吸をする。
- 呼びかけると目は開けても視線が合わない。
- つねっても、痛みにも反応しない。
- けいれんがある。

救急車を
呼ぶ!



119

- 呼びかけたり、体をゆすっても反応がない。
- ウトウトとして、すぐに眠ってしまう。
- 手足が突っ張って、動かしにくい。
- いつもと違った泣き方をする。
- 瞳孔が左右非対称である。
- 言動が意味不明である。

「はい」がある

かかりつけ医、または
救急医療機関を
すぐ受診する!



お家での手当の仕方

- 衣服をゆるめ、横向きに寝かせましょう。
- つねっても反応しない場合は、いつものように呼吸しているか確認しましょう。
- 呼吸をしていなかったり、しゃくり上げるような呼吸をする場合は**119番通報と心肺蘇生(P25参照)**が必要です。
- 呼吸をしていても、救急車が来るまでは呼吸が止まらないよう観察を続けましょう。



受診した際
お医者さんに伝えましょう

1. 意識や呼吸の状態はどうですか?
2. 手足はきちんと動いていますか?
3. 高熱やけいれんはありますか?
4. 頭を打ったりしたことはありませんか?
5. 病気にかかっていたりしましたか?
6. 何かお薬を飲んでいませんか?

注意すること

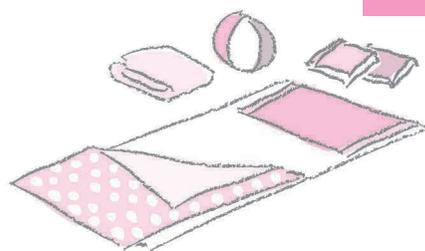
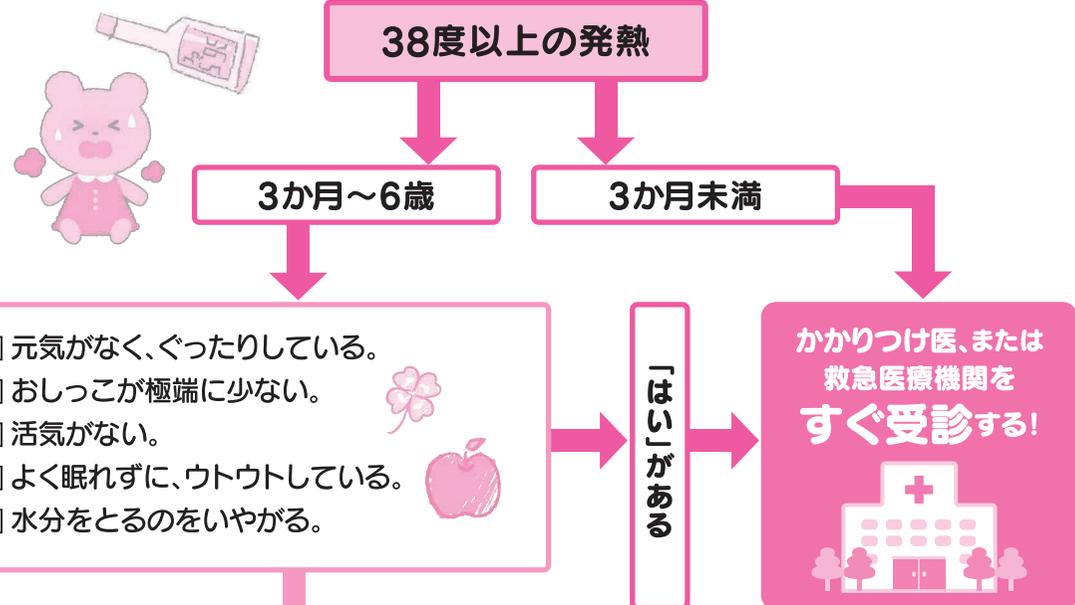


- 意識がおかしい時は口にもものをくわえさせてはいけません。
- 頭の病気やけが以外にも重度の脱水症状、低血糖、薬の中毒などが原因のこともあります。意識がおかしいと感じたら、できるだけ早く設備の整った医療機関を受診しましょう。

熱

観察のポイント

- 子どもは夕方から夜にかけて発熱することが多いものです。発熱以外の症状もよく観察して、あわてずに対処しましょう。
- 38度以上の場合は注意が必要です。入浴・哺乳・食事の直後や泣いたり、運動した後は体温が高めになるので、朝・昼・夕・寝る前など1日3~4回静かにしている時に測りましょう。
- 乳幼児は年長児に比べ0.5度程度、体温が高く、平熱でも37度を超えることがあります。



お家での手当の仕方

体温と全身状態を観察してください。

- 熱の状態と熱以外の症状をよくみましょう。(せきやタン、呼吸状態(P6~7参照)、嘔吐や下痢、食欲など、呼びかけるときちゃんと反応するか、機嫌はどうか、よく眠れるか等)
- 熱の上がりはじめは、ゾクゾクして手足が冷たくなり寒がります。衣服を厚めにし、布団をかけて温かくしてあげましょう。熱が高くなり体や手足が熱くなれば薄着にして、布団の枚数や厚さを調節しましょう。部屋は20度前後にして、冬場は湿度を50~60%に保ち、換気しましょう。



水分の補給はしっかりと行ってください。

- 熱が高いと、からだの水分が失われます。湯ざまし、麦茶、経口補水液、子ども用イオン飲料水などの水分を与えましょう。*嘔吐を伴った時は、「嘔吐(はいた時)」(P10参照)もご覧ください。

頭を冷やす工夫をしてみましょう。

- 熱が高くなると、頭が痛くなったりして、機嫌が悪くなる場合があります。そのような時は、タオル等でくるんだ氷まくらや冷却ジェルまくらなどで頭を冷やしてあげると良いでしょう。ただし、お子さんが嫌がる場合は無理に冷やす必要はありません。
- 1歳未満のお子さんの場合は、低体温を起こすことがあるので、かかりつけ医の指示に従いましょう。

熱はすぐに下げた方が良いのですか？

- 多くの発熱の原因であるウイルスは熱に弱いので、人間の体は高熱を発することにより免疫力を上昇させ、ウイルスと戦おうとします。解熱剤を使って無理に解熱させることは、生体の防御機能を乱すことになるので、必ずしも良いとは限りません。

解熱剤はどのように使用しますか？

- 熱が38度5分以上で、頭痛などがあってつらそうな時や眠れない時などに、5~6時間以上の間隔をあけて1日3回までを目安に使います。使用にあたってはかかりつけ医の指示に従って使しましょう。以前処方されたもの、兄弟姉妹に処方されたものは使わないようにしましょう。

注意事項

- 母乳やミルク、食事は欲しがれば与えますが、無理に与えなくても大丈夫です。食事は、消化の良いおかゆやうどんなどの炭水化物を与えましょう。
- 37度5分を超えるような熱の時は入浴をひかえましょう。
- 高熱の時は重い病気だとは限りません。熱の高さと病気の重さは必ずしも関係ありません。夜間の急な発熱でも39度以下で食欲があり、水分もとれ、元気な時は一晩様子を見て大丈夫です。

★夜は高熱でも朝になると下がるがよくあります。

受診した際 お医者さんに伝えましょう

- 1.「いつから」「何度の熱が」「どのくらい」続きましたか？
- 2.何かお薬をあげた場合、その種類を伝えられるよう、お薬手帳を持って行きましょう。



せき

観察のポイント

せきには、かぜや気管支炎など病気が原因のものと、気温の差が大きい時起きるもの、異物などが入り込んで起きるものがあります。せきが出ていても機嫌がよく食欲があれば心配はありません。

発熱や鼻水などの症状がある、またはのどを痛がる、せき込んで何度も吐く場合はできるだけ早めにかかりつけ医を受診しましょう。



お家での手当の仕方

- せきが激しい時は、部屋を加湿しましょう。(湿度は、50~60%が良いでしょう。)
- 横に寝ると苦しい時は、上体を起こして何かにもたれかかる姿勢にしてみましょう。
- ぬるま湯で湿したタオルを口や鼻にそっと当ててみると、タンが出て楽になることもあるので、試してみてください。(息を吸うのが苦しくなるので、長くても15秒程度でやめる。)

注意すること

★食事はせきが落ち着いてから

せきが激しい時の食事は、せきを誘発しやすい刺激物は与えないください。せきが激しくて食事がとれない時も、水分だけは飲ませるように努力してください。タンが切れやすくなります。

★急に呼吸困難になるのはどんな時ですか？

急な呼吸困難は気管や気管支に異物が詰まった時、のどの入口に炎症が強く起こった時(急性喉頭炎)、ぜんそく発作の時、乳児の百日咳、肺炎、気管支炎の時などに起こります。呼吸困難が起こってしまったら、急いで診察を受けましょう。

★呼吸困難、熱がある時は入浴を避けてください。

せきだけの時は軽く入浴して湯冷めしないようにすぐ寝かせてください。

呼吸困難の症状

- 呼吸がはやい(多呼吸)
- 走った後のように肩で息をする(肩呼吸)
- 息を吸う時に胸がふくらまず、肋骨の間や、鎖骨の上、のどの下がくぼむ(陥没呼吸)
- 鼻の穴がヒクヒクする(鼻翼呼吸)
- 苦しくて横になれない(起座呼吸)
- 息を吸う時に胸がくぼみ、おなかだけがふくらむ(シーソー呼吸)
- せき込んで止まらない

受診した際 お医者さんに伝えましょう

- 1.いつ頃からせきをしていますか？
- 2.急にせき込み出しましたか？
- 3.その時は何をしていましたか？何か食べていたり、口にくわえて遊んでいたりしませんでしたか？

子どものせきとアレルギーについて

子どものせきとアレルギーの関係は、多くは気管支ぜんそくです。気管支および細気管支が収縮して細くなったり、むくんだり、また分泌物が多くなって、空気の通り道が狭くなって呼吸が苦しくなる状態です。ぜんそくの発作は夜間に起こることが多く、軽い発作から重度な発作まであります。原因はダニ、ハウスダスト、カビ、花粉、ペットなどに対するアレルギーがあります。乳児期はかぜをひいた時にぜんそく発作がみられます。室内でのたばこの煙はぜんそく発作を引き起こす要因になるので、室内での喫煙は厳禁です。

- 声がかすれてほとんど聞こえない。話ができない。
- 口のまわりや、くちびるが紫色となる。
- 呼びかけても反応がない。

救急車を
呼ぶ!



119

かかりつけ医、または
救急医療機関を
すぐ受診する!



翌日の朝など、
かかりつけ医に
診てもらって
ください



☆時間とともに、具合が悪く
なったら、かかりつけ医、または
救急医療機関を受診してください。

頭痛



観察のポイント

子どもが頭が痛いと言った時は、優しく、ゆっくりとひとつひとつ症状を聞いてあげましょう。そして、頭だけでなく、全身のチェックも忘れずに。

救急車を呼ぶ!



- 意識がもうろうとしている。
- けいれんやひきつけがある。

- 痛みがひどい。
- 痛みがだんだんひどくなる。
- 38度以上の発熱がある。
- ぐったりして元気がない。
- 食欲不振や吐き気がある。
- 何度も嘔吐を繰り返す。
- だんだんと顔色が悪くなっていく。
- 頭を激しくぶつけたり、打ったりした。
- 動きたがらない。

「ほう」がある

かかりつけ医、または救急医療機関をすぐ受診する!



お家での手当の仕方



- 頭が痛いと言った子どもは不安になることが多いものです。優しく落ち着かせてあげましょう。
- 熱がある時は厚着をさせるのは止め、忘れずに水分補給をしてあげましょう。
- 光や音が頭痛を引き起こすことも多いので、テレビゲームなど刺激の強い光や音はなるべく避けるようにしましょう。
- 規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分にとらせましょう。

注意事項



- 虫歯や中耳炎などの病気が頭痛の原因になっていることもあるので、全身を注意して観察しましょう。
- 医療機関を受診する前は、頭が痛いからと言っても頭痛薬を飲ませないで受診しましょう。

下痢



観察のポイント

● いつもの便と違う点をよく観察してください。診断のためにとても役立ちます。

また、赤ちゃんの場合は元気な時の便の状態をよく覚えておきましょう。

- 便のにおいや症状、1日の便の回数、嘔吐や腹痛はあるか、食欲はどうか、発熱はあるか、機嫌はどうかなど、よく観察しましょう。

- 色が白っぽい便、血液が混じっている便、黒い便がでる。
- 高熱がある。
- 繰り返し吐く。
- 腹痛が強い。
- 水様性の下痢が1日6回以上ある。
- 機嫌が悪く水分をほとんど受け付けない。
- おしっこの量が極端に少ない。
- 半日以上オムツが濡れていない。
- 下痢が続いて唇や舌が乾いている。

- 下痢の回数は1日5回以内で、おしっこが普段と変わりなく出ている。
- 食欲はいつもと変わらず、水分がとれている。
- 熱がなく、機嫌もよく元気。

「ほう」がある

「ほう」がない

かかりつけ医、または救急医療機関をすぐ受診する!



翌日の朝など、かかりつけ医に診てもらってください



☆時間とともに、具合が悪くなったなら、かかりつけ医、または救急医療機関を受診してください。

お家での手当の仕方



- 下痢がひどい時は、胃腸を休めるために固形物は与えないでください。また、脱水症状になりやすいので水分は十分に与えましょう。
- 下痢の回復期には、食べ物を一度にたくさん与えず、便の状態をみながら少しずつ与えてください。できるだけ加熱調理した炭水化物(おかゆ、おじや、うどんなど)から与えるようにしてください。
- おしりがかぶれないよう、こまめに洗ってあげましょう。

注意事項



- 家庭内の感染を予防するため、排泄物の始末をした後は手をよく洗ってください。

下痢の時におすすめの食品

	おすすめできる食品	避けたい食品
穀物	おかゆ、うどん、食パン	ラーメン、すし
いも類	じゃがいも、里いも	さつまいも、こんにやく
豆類	豆腐、高野豆腐、きな粉	大豆、あずき、油揚げ
野菜類	やわらかく煮た野菜(大根、かぼちゃ、ほうれん草)	繊維の多い野菜(たけのこ、ごぼう、にんじん、キノコ類、海藻類)
果実	りんご、バナナ、白桃	柑橘類、梨、莓、スイカ、パイナップル
魚介類	脂肪の少ない魚(しらす、たい、かれい、たら)	脂肪の多い魚(いわし、さんま) 干物、貝類、かまぼこ
卵	半熟卵、卵とじ、茶碗蒸し	生卵、固ゆで卵
肉類	脂肪の少ないもの(ささみ)	脂肪の多いもの(バラ肉、ロースハム、ベーコン、ソーセージ)
乳製品		牛乳、ヨーグルト、チーズ
菓子類	プリン、卵ボーロ、ウエハース	ケーキ類、せんべい、ナッツ類

嘔吐(はいた時)

観察のポイント

何回吐いたか、腹痛や頭痛はあるか、機嫌はどうか、食欲はあるか、熱はあるか、下痢があるかを落ち着いてよく観察してください。



- 生後3か月未満の赤ちゃんで、母乳、ミルクのたびに勢いよく嘔吐を繰り返す。
- おなかがはっていて、ぐったりしている。
- がまんできないほどの、激しい腹痛を訴える。
- 血液や胆汁(黄色や緑色の液体)を吐く。
- 活気がなく、無気力。
- いつもと違う様子である。
- 下痢が12時間以上続いて、ぐったりしている。
- おしっこが出ない。
- くちびるが乾いて、ぐったりしている。
- 頭痛を訴えており、ウトウトしていたり、ちょっとした刺激に過敏に反応する。

「はら」がある

かかりつけ医、または救急医療機関をすぐ受診する!



「はら」がない

翌日の朝など、かかりつけ医に診てもらってください



☆時間とともに、具合が悪くなったなら、かかりつけ医、または救急医療機関を受診してください。

お家での手当の仕方

- 吐いたものがのどにつまらないように、横を向いて寝かせましょう。
- 吐き気の強い時に飲食をするとさらに吐くので、30分～2時間は何も飲ませないで様子を見ましょう。
- 嘔吐の間隔があいて、吐き気が治まってきたら、湯ざまし、お茶、子ども用イオン飲料水を少しずつ回数を多めに与えましょう。
- 胃腸を休めるために固形物は与えない方が良いでしょう。

注意事項

- 牛乳、乳製品、炭酸飲料、柑橘類の果汁などの飲食は避けましょう。
- 吐いた物を肺に吸い込んだりしないように、寝ている時は、体や顔を横に向けるなど注意しましょう。
- 吐いた物を始末したら、吐物による感染を防ぐため、よく手を洗いましょう。

おなかが痛い

観察のポイント

- 熱はないか、吐き気がないか、下痢をしていないか、おなかを抱え込むように痛がらないかなど、よく観察してください。
- おなかが張っていないか、全体的にさわってみましょう。一定の場所に痛みを訴えるかどうかみてください。
- 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。



- 押すと強く痛み、おなかを硬くする。
- 激しく泣いてしばらく泣き止むことを繰り返す。
- おなかが硬く張ってきた。
- 便に血液が出た。
- 赤い尿が出た。
- おなかを激しくぶつめた。
- 股間(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。

「はら」がある

かかりつけ医、または救急医療機関をすぐ受診する!



「はら」がない

翌日の朝など、かかりつけ医に診てもらってください



☆時間とともに、具合が悪くなったなら、かかりつけ医、または救急医療機関を受診してください。

お家での手当の仕方

- 排便で治ることもあるので、トイレに行かせてみましょう。
- 腹痛が軽い時は、無理に食べさせないで水分を少しずつ飲ませて様子を見ましょう。
- 「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場合があります。

注意事項

- みかんなどの柑橘類や牛乳類は飲ませるはいけません。よけいに痛みが強くなったり、吐き気をもよおすことがあります。

受診した際 お医者さんに伝えましょう

1. おなかの痛みは何分くらい続きませんか？ 痛くなったり治まったりしましたか？
2. 嘔吐はありましたか？ 緑色だったり、コーヒーの残りかすのようでしたか？
3. ウンチは出ましたか？ 出た場合は回数や特徴(白っぽい・黒っぽい・赤っぽい・緑っぽいなど)を伝えましょう。

けいれん・ひきつけ



症状をよく観察し、あわてずに対応しましょう。

応急処置

- ①顔を横向けにして、衣類をゆるめる。
- ②体をゆすったり、たたいたりしない。
- ③口にものをくわえさせてはいけません!

- けいれんが止まっても、意識がはっきりしない。(目が合わない、お母さんがわからないなど)
- くちびるの色が紫色で、呼吸が弱い。



- けいれんが5分間以上続く。
- 初めてのけいれん。
- 生後6か月以内。もしくは6歳以上。
- けいれん時、体温が38度以下であった。
- けいれんに左右差がある。
- 嘔吐、失禁をとまなうけいれん。
- 頭を打った。
- 何度も、繰り返しけいれんが起こる。

「はら」がある

かかりつけ医、または救急医療機関をすぐ受診する!

「はら」がない

翌日の朝など、かかりつけ医に診てもらってください

- すでに診断がついており、今までにも何度か起こったことがあるけいれん発作(てんかん)。
- 左右対称のけいれんが数分で治まり、けいれんの後すやすやと眠ってしまい、その後いつもと変わらない。
- けいれんかどうかわからない。

☆時間とともに、具合が悪くなったら、かかりつけ医、または救急医療機関を受診してください。

お家での手当の仕方

- 目の位置、手足の状態を見て、けいれんの持続時間を測定してください。(初めてのけいれんの時はあわててしまい、何も分からなくても仕方ありません。)
- 嘔吐する可能性があるので、吐いたものを吸い込んで窒息することがないように、顔を横に向けてください。
- 呼吸しやすくするために、頭をうしろにそらせてください。(首がかたくつばっている時は無理です。)
- 平らなところに寝かせてください。

注意事項

- 口の中に物や指を入れないでください。(口の中をけがしたり、歯が抜けたり、吐いたもので窒息することもあります。舌やくちびるをけいれんの始めに噛むことがあります。けいれんの途中で噛むことはありません。)
- 飲み物や飲み薬を与えないでください。

受診した際 お医者さんに伝えましょう

- 1.「いつから」「どんなけいれんが」「どのくらい」続きましたか?
- 2.けいれんに右半身だけ、左半身だけ、といった左右差がありますか?
- 3.けいれんがみられたときの体温は何度ありましたか?

発疹

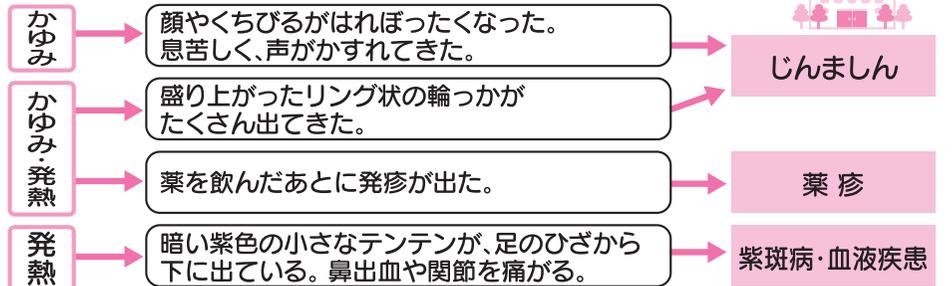


観察のポイント

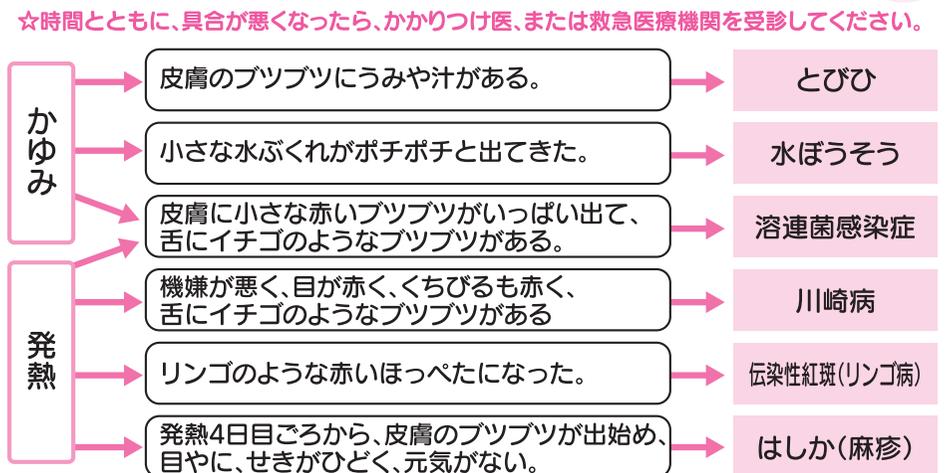
- 症状が出ているうちに、デジカメ、携帯などで写真を撮り、受診する時に見せてください。
- 呼吸困難の症状がある場合は、すぐに受診しましょう。
- 発疹であまり緊急を要することは少なく、たいていは翌日の受診で間に合います。
- じんましんでも、強いかゆみがないとか、発疹が数個だけならば、その部分を冷やしてみるか、かゆみ止めの薬を塗って様子をもてみましょう。
- 水ぼうそうは、早めにお薬を飲むと軽くなることがあります。

人に感染する可能性があるので電話等で先にかかりつけ医等に相談した上で、診てもらってください。

かかりつけ医、または救急医療機関をすぐ受診する!



翌日の朝など、かかりつけ医に診てもらってください



子どもに多い事故

かけがえのない子どもの命を守るために

ちょっと目を離したすきに…、おとなしくしていたのに…
 そんな理由で起きる不慮の事故。残念なことに、
 長年にわたり子どもの死亡原因の上位に位置しており、
 その多くは家庭内で起っています。
 かけがえのない子ども達のためにも、
 まずは家庭から対策を始めましょう。



子どもの死因順位

	1位	2位	3位	4位
0歳	先天奇形、変形及び染色体異常	周産期に特異的な呼吸障害等	乳幼児突然死症候群	不慮の事故
1~4歳	先天奇形、変形及び染色体異常	不慮の事故	悪性新生物	心疾患
5~9歳	悪性新生物	不慮の事故	先天奇形、変形及び染色体異常	肺炎

※出典/厚生労働省「平成28年人口動態統計」より

子どもに多い事故とその対策

0歳から1歳くらい

★例えばこんな事が…

〈目を離したすきにオムツ交換台から転落〉

子どもは思いもよらない動きをします。オムツ交換台で目を離したすきに転落した、大人のベッドで子どもに添い寝をしていて寝返りを打って転落したなどということもあります。



〈フカフカの布団に埋もれて窒息〉

うつぶせで寝て、顔が柔らかい布団や枕に埋もれ、窒息することがあります。また、掛け布団やベッド上の衣類やぬいぐるみ、よだれかけも顔にかぶさり、窒息の原因になります。



0歳から1歳くらいに起こりやすい事故

- 就寝時の窒息(やわらかい寝具、よだれかけ、添い寝)
- 窒息(ブラインドなどのひも、小さなおもちゃ、食べ物)
- 誤飲(ボタン電池、タバコ)
- 入浴時の溺水(浴槽、洗面器)
- やけど(ポット、ストーブ、アイロン)
- 転落(ベッド、抱っこひも、ベビーカー、階段)
- 自動車(チャイルドシート未使用、熱中症)
- 打撲(家具)
- 切る(刃物、おもちゃ)
- 鼻や耳へ異物(小さな物)

1歳から3歳くらい

★例えばこんな事が…

〈ボタン電池を飲み込んで胃や食道が穿孔〉

ボタン電池を飲み込んでしまうと、食道や胃にとどまり、重傷事故になります。また、樹脂製の吸水ボールの誤飲により、腸閉塞などを起こすことがあります。



〈炊飯器の水蒸気でやけど〉

炊飯器やホットプレートに不用意に手を伸ばしたり、テーブルクロスを引っ張って食卓にあった熱いお茶を頭からかぶったり。思わぬやけど事故に気をつけましょう。



〈歯磨き中に転倒して歯ブラシでのどを突く〉

口に歯ブラシやフォーク、ペンなどをくわえたまま歩き回り、転倒して喉にささる、口を切るといった事故が起きています。歯みがきや食事中はふざけないよう、集中させましょう。



1歳から3歳くらいに起こりやすい事故

- 窒息(食べ物)
- 誤飲(吸水ボール、医薬品、洗剤、化粧品)
- 水まわり(洗濯機、ビニールプール)
- やけど(調理器具、高温の飲み物)
- 転落(階段、ショッピングカート、窓、ベランダ)
- 自転車・自動車(子ども乗せ自転車、車のドア)
- 挟む(窓、ドア)
- 突く(歯ブラシ)

〈その他の事例〉

- ・窓や出窓から転落した
- ・お茶、味噌汁、カップ麺などでやけどした
- ・食事中に食べ物が喉につまった
- ・暖房や加湿器でやけどした



3歳から6歳くらい

★例えばこんな事が…

〈ドラム式洗濯機に子どもが入り窒息〉

ドラム式洗濯機は、未使用でも蓋は必ず閉めて、チャイルドロック機能を利用するか、チャイルドロック機能がない場合は蓋にゴムバンドをする等の工夫をしましょう。



〈ベランダの室外機にのぼって下に転落〉

ベランダにあるエアコンの室外機やビルケース、植木鉢などを踏み台にして柵を乗り越え、下に転落することがあります。また、窓のそばにあるベッドやソファも危険です。



〈子どもの足が後輪に巻き込まれて外傷〉

自転車の後部座席に乗せていた子どもの足が後輪に巻き込まれてけがをする「スポーク外傷」が多発しています。中にはかかとに深い傷を負い、何針も縫ったというケースもあります。



3歳から6歳くらいに起こりやすい事故

- 窒息(食べ物、洗濯機)
- 水まわり(プール、川、排水溝)
- やけど(ライター)
- 転落・転倒(窓、ベランダ、遊具)
- 自転車・自動車(自転車の後輪への巻き込み、道路への飛び出し)

〈その他の事例〉

- ・ライターやマッチ遊びでやけどした
- ・車のドアやパワーウィンドにはさまれた
- ・ショッピングカートから転落した
- ・子どもだけで海や川遊びをしていて溺れた



子どもの不慮の事故は、特別な状況で起きるわけではなく
 大人が気をつけることで、防げる事故があります。
 子どもたちの安全のために配慮しましょう。



子どもを事故から守る! プロジェクトシンボルキャラクター アブナイカモ

頭を打った



観察のポイント

●吐き気や嘔吐の有無、瞳孔の大きさ、目や手足の動きに注意しましょう。

- 頭を打った後の状態をよく観察しておくことが重要です。
- 頭を強く打っても、頭の骨の骨折や意識障害、目や手足の動きに異常がなく、2日間なにもなければ大丈夫でしょう。
- ただし、頭の中で出血が起こると、頭を打った直後はなんともなくても、後から生命に危険が及ぶことがあるので注意が必要です。

救急車を呼ぶ!



- 意識がない。
- ぐったりしている。
- けいれんを起こした。



- 吐く。
- 耳や鼻から出血がある。
- 顔色が悪い。ぼんやりして、ウトウトしている。

「ほろ」がある

かかりつけ医、または救急医療機関をすぐ受診する!

- すぐに泣き出し、泣き止んだあとは、機嫌が良い。
- 意識がしっかりしている。



「ほろ」がなさ

翌日の朝など、かかりつけ医に診てもらってください



お家での手当の仕方

- 頭を打った後は、1~2日程度入浴はひかえましょう。
- 2日間程度は、普段と変わったことがないかどうか、注意して観察しましょう。



注意すること

- 頭を打った後にすぐに泣いたかどうか、ぼんやりしていなかったかなどについてよく観察してください。
- 頭の痛みがだんだんと強くなってきたり、吐き気や嘔吐がみられたら、頭の中で出血している可能性があります。

受診した際 お医者さんに伝えましょう

- 1.原因は何ですか?
【例】落ちた、転んだ、ぶつけたなど
- 2.落ちた所・転んだ所はどこですか?
【例】じゅうたん、タタミ、土、コンクリート、ジャリ道など
- 3.落ちた時の高さはどのくらいですか?
【例】約1mの鉄棒からなど

やけど



観察のポイント

●症状をよく観察し、あわてず対応しましょう。

- 「何で」、「範囲はどれくらい」、「皮膚の状態は」?
- やけどは範囲と深さが重要で、深さは第1度~第3度に分類されます。
〔第1度〕皮膚の表面が赤くなっているが、水ぶくれにはなっていない。ヒリヒリする。
〔第2度〕水ぶくれ(水ぼう)ができています。焼けるような強い痛み。
〔第3度〕皮膚が黒く焦げていたり、白くなっている。

救急車を呼ぶ!



- 皮膚が黒く焦げていたり、白くなっている。〔第3度〕
- 全身または広範囲

- 水ぶくれ(水疱)ができています。〔第2度〕
- 範囲がやけどした子どもの手のひらより広い。

「ほろ」がある

外科・皮膚科医、または救急医療機関をすぐ受診する!

- 範囲が狭く、赤いだけで水ぶくれにはなっていない。〔第1度〕

十分に冷やす

翌日の朝など、かかりつけ医に診てもらってください



お家での手当の仕方

- 第1度、第2度の場合は、流水で20分以上冷やしましょう。第3度の場合は、すぐに氷水や濡れたタオルで冷やしながら、救急車を呼ぶか医療機関を受診しましょう。
- 服が脱がせづらいときは、無理せず、服の上から冷やしてください。
- 水ぶくれは破らないようにして清潔に保ってください。
- 水ぶくれがある時や、さわると痛いような時はガーゼをあて、包帯でくるんでおくと良いでしょう。

☆時間とともに、具合が悪くになったら、かかりつけ医、または救急医療機関を受診してください。

受診した際 お医者さんに伝えましょう

- 1.原因は何ですか?
【例】炊飯器・ポットなどの水蒸気、熱湯、油、ストーブなど



注意すること

- 油やアロエを塗るなどの民間療法はしない方が良いでしょう。
- 汚れやすい部分(陰部、口周辺、手先など)は、感染して症状が悪化することがあるので受診しましょう。
- スイッチを入れたままのホットカーペットやカイロでも低温やけどになることがあるので注意しましょう。

誤飲(誤食)

観察のポイント

- 落ち着いて、何を飲み込んだか周囲にあるものから推測してください。
- ものによっては、ほんの少量でも生命に危険をおよぼす場合もあるので、子どもの周りに危険なものがないか、常に子どもの目の高さで確認しておきましょう。
- 何を飲んだかという情報が大切です。医薬品、洗剤、消臭剤、殺虫剤などの場合は、受診の際に、その成分がわかる証明書や箱、ビンなどを持参してください。



救急車を
呼ぶ!



意識はある

意識がない、けいれんしている

灯油、ベンジン、マニキュア、除光液、洗剤、漂白剤、ボタン電池など



吐かせない

かかりつけ医、または
救急医療機関を
すぐ受診する!

タバコ、ホウ酸ダンゴ、ナフタリン、パラジクロルベンゼン、大量の医薬品など

すぐ吐かせる



化粧品、シャンプー、芳香剤、石けん、マッチ、クレヨン、シリカゲル、粘土、保冷剤、植物活力剤など

異物をできる限り
取り除き、しばらく
様子をみる

翌日の朝など、
かかりつけ医に
診てもらって
ください



☆時間とともに、具合が悪くなったら、
かかりつけ医、または救急医療機関を受診してください。

お家での手当の仕方

- 異物が口の中に見える時は、人差し指をほおの内側に沿って差し入れ、詰まっているものをかきだす。あわててのどの奥に押し込まないように注意しましょう。
- のどに詰まっている時は、頭を下にして背中を叩いてください。
- 吐かせる時には、指をのどの奥に入れて舌を押し下げます。
- 異物を飲み込んだ場合は、次の表を参考に速やかに応急処置をしてください。

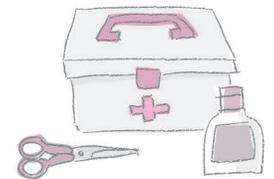
		水を飲ませる	牛乳を飲ませる	吐かせる
タバコ	葉・吸い殻	×	×	○
	吸い殻を入れたあき缶	○	○	○
強酸又は強アルカリ(洗剤、漂白剤等)		○	○	×
医薬品		○	○	○
石油製品(灯油、マニキュア、除光液等)		×	×	×
芳香剤、消臭剤		○	○	○
防虫剤(ナフタリン等)		○	×	○
香水・ヘアトニック		○	○	○
ボタン電池		×	×	×

- 応急処置がわからない時は、(公財)日本中毒情報センター(中毒110番)にお問い合わせください。

つ く ば / 029-852-9999 (365日、9時~21時対応、無料)

大 阪 / 072-727-2499 (365日、24時間対応、無料)

タバコ専用電話 / 072-726-9922 (365日、24時間対応、無料)



注意事項

- 自宅で応急処置ができない時や、応急処置の方法がわからない時には、医療機関に電話連絡を入れてから、速やかに受診しましょう。
- 医薬品を含む化学物質は、口に入れてから時間が経つほど処置の効果が得られにくくなります。

もしもタバコを食べてしまったら...

タバコは味が悪く、たくさん食べることはほとんどありません。

まず、その場に残っているものを確認してください。

それから吐かせましょう。

タバコの成分のニコチンの吸収はゆっくりで、

しかも吸収されると嘔吐を起こすことが多いので、

重い中毒症状に至ることはほとんどありません。

2cm以上食べたようでしたら、すぐに受診しましょう。

しかし、水に溶けたニコチンは吸収されやすく、

ニコチン中毒を起こすことがあります。

灰皿の水やタバコの吸い殻が入った

ジュースの缶などの残りを飲んだ場合は、

至急、受診しましょう。



受診した際 お医者さんに伝えましょう

1. 「何を」「どれくらいの量」飲みましたか?
2. 吐きましたか? 吐いた場合、何回吐きましたか?

* 飲み残しの容器や吐いたものをとっておき、受診時に持っていきましょう。



けが

観察のポイント

子どもがけがをした時は、あわてず落ち着いてけがの状態や傷口を確認し、適切な処置をしましょう。



- 出血が止まらない。
- 顔色が悪く、冷や汗をかいている。
- 意識がない、また反応が鈍い。
- 嘔吐やけいれんがある。
- 骨が折れている。
- けがをしたところが動かせない。
- 腕や足の向きがおかしい。

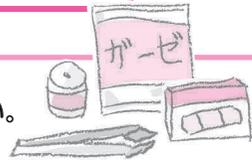
救急車を
呼ぶ!
119



かかりつけ医、または
救急医療機関を
すぐ受診する!



- ささったものが抜けない。
- 爪がはがれた。
- 激しい痛みがある、触ると痛がる。
- 打撲した箇所が腫れて、変色している。



「はい」がある

「はい」がない

翌日の朝など、
かかりつけ医に
診てもらって
ください



☆時間とともに、具合が悪く
なったら、かかりつけ医、または
救急医療機関を受診してください。

お家での手当の仕方

- 傷が小さく、出血が多くない場合は、傷口を清潔なガーゼなどで押さえ、止血します。傷が深く、出血が止まらない場合は、傷より心臓に近い部分(脈が触れる場所)を縛り、救急車を呼びましょう。
- すり傷の場合は、土や砂を水道水で洗い流してから、止血をしてください。
- 爪がはがれたり、はがれそうな時は、水で爪と傷口を洗い、爪をもとの位置に戻してから包帯やガーゼで固定して病院を受診します。
- 指を挟んだ時は、水で冷やしましょう。
- 骨折をすると動かすと痛むので、動かさないように固定してから冷やします。添え木を当てるのもいいでしょう。
- 打撲をして内出血や腫れが見られる場合は、濡れタオルや冷湿布で冷やし、痛みと腫れが治ったら、温湿布をして血流を良くしてあげましょう。

正しい鼻血の止め方

鼻血を止める時、ティッシュを鼻につめ、上を向いて首の後ろをトントンたたくのは間違いです。正しい処置は、鼻をしっかりとつまみ、座らせて顔を下に向け、そのまま目と目の間のおでこを5分ほど冷やすこと。それでも鼻血が30分以上続く時は、病院を受診しましょう。



熱中症



観察のポイント

子どもは大人よりも熱中症になりやすいものです。しかもはっきりとした自覚症状がないので親の目でしっかりと症状を把握することが大切です。



救急車を
呼ぶ!



119

- 意識がもうろうとしている。
- 体温が40度を超過している。
- 意識障害やけいれんを起こしている。
- 自力で水が飲めない。
- 汗が出なくなっている。



- ぐったりして、元気がない。
- 頭痛やめまい、倦怠感がある。
- 手足が震える。
- 体が硬直し、呼吸が荒い。
- 顔面が蒼白で、めまいがする。
- 脈拍が早い。
- 吐き気を訴える。



かかりつけ医、または
救急医療機関を
すぐ受診する!



「はい」がある

お家での手当の仕方

- 熱中症かもしれないと思ったら、風通しの良い涼しい場所に移動させ、頭を低くした状態で寝かせてください。
- 服を脱がせ、冷たい濡れタオルで拭いたり、うちわであおいだりして、体を冷やしてあげましょう。首やわきの下、太ももの付け根を氷のうで冷やすのも効果的です。
- 塩分と糖分が入った経口補水液や子ども用イオン飲料水をこまめに少しずつ与えましょう。

注意すること



- 熱中症は死に至る場合があります。40度を超過する体温や意識障害、けいれんがある場合は直ちに119番通報を。また、症状が落ち着いたと思っても、急に重症化することがあります。しばらくは子どもの様子に注意をしてあげましょう。
- 熱中症予防のため、屋外屋内にかかわらず、こまめな水分補給と適度な温度調整を心がけましょう。

受診した際 お医者さんに伝えましょう

1. 症状はいつから続いていますか?
2. 体温は何度ですか?
3. 汗はかいていますか?
4. 吐き気や頭痛はありますか?
5. 水分はいつ、どのくらいとりましたか?



虫にさされた

観察のポイント

子どもが虫にさされた時は、まず何にさされたのかを調べるのが重要です。子どもの話を聞いて、きちんと状況を確認しましょう。



ダニ

さされた部分に小さな赤い点が2つ並んでいるならダニにさされた証拠です。ダニには家に潜むイエダニと、山に潜むマダニがあり、マダニにさされると命の危険があります。

〈ダニにさされた時の対処法〉

- さされた部分を流水で冷やし、ガーゼで保護する。
- ★ マダニにさされた時や、ダニがかみついたら、無理にはがさず、すぐに病院へ。

ノミ

ノミにさされると、大きく腫れることはありませんが、蚊にさされた時よりも強いかゆみがあります。また、ノミは市販の塗り薬が効きません。

〈ノミにさされた場合の対処法〉

- 水や氷などでさされた部分を冷やす。
- 子どもがかきむしらないよう、ガーゼやパッチで保護する。
- 病院に行き、ノミに効果がある薬を処方してもらう。

クモ

普通のクモに噛まれたのであれば、あまり心配ありません。心配なのは、外来種である「セアカゴケグモ」。毒素が強く、噛まれた時から軽い痛みがあり、赤く腫れあがります。

〈クモに噛まれた場合の対処法〉

- 噛まれた部分を流水で洗い、市販の虫さされ薬を塗る。
- ★ セアカゴケグモに噛まれたら、水で洗い流し、噛まれた部分を冷やしてすぐに病院へ。

ハチ

ハチにさされた時には必ず痛みがあり、時間とともに腫れてきます。ハチにさされたのが2度目ならアナフィラキシーショックに注意。スズメバチは命の危険もあるので、すぐに病院に行きましょう。

〈ハチにさされた時の対処法〉

- 針がささっていないか確認する。
- ささっている針をピンセットなどで取り除く。指でつまむのはNG。
- 毒を絞り出すか、水道水で洗い流す。口で吸いだすのはNG。
- 市販のステロイド系軟膏を塗り、患部を冷やし、早めに病院に行く。
- ★ ハチにさされるのが2度目の場合やスズメバチの場合は、必ずすぐに病院へ行くこと。

アリ

アリに噛まれた時は、一見蚊にさされたように見えますが、時間が経つにつれ周りが赤くなり、痛かゆくなることもあります。普通のアリなら心配はありませんが、ヒアリは命の危険があります。

〈アリに噛まれた場合の対処法〉

- 抗ヒスタミン薬配合の外用剤を塗る。
- 患部を冷やすのも効果的。
- それでも良くならない場合は病院へ。
- ★ 噛まれた時、激しい痛みがあるならヒアリの可能性も…。安静にしてすぐに病院に行くこと。

おぼれた

観察のポイント

おぼれている子どもを見つけた時は、いかに早く水から助け出すかが重要です。そして、慌てずに呼吸をしているかを確認しましょう。



救急車を呼ぶ!



119

- 呼吸をしていない。
- ぐったりして反応がない。

- 大声で泣いた。
- むせてせき込んだ。
- 呼吸があり、意識もしっかりしている。

「はい」がある

かかりつけ医、または救急医療機関をすぐ受診する!



お家での手当の仕方



- お風呂でおぼれた時は、まずはお風呂の栓を抜き、水位を下げると同時に、できるだけ早く水中から助け出しましょう。
- 呼吸を確認できない場合は119番通報と心肺蘇生(P25参照)が必要です。
- 自発呼吸があり、意識がしっかりしていても、飲んだ水が肺に入ると肺炎になる危険性があります。念のため病院を受診しましょう。

注意すること



- 水の事故はスピードが生死を分けます。普段から対処法を確認しておきましょう。
- 海やプールだけでなく水の事故は家庭内でも頻繁に起きています。また、子どもは数センチの水深でもおぼれるおそれがあります。

入浴中に子どもから、目を離さないようにしましょう。

入浴させたり水遊びをさせている途中で、子どもを一人にして、着替えを取りにいたり、電話に出たりした時に、おぼれる事故が起きています。入浴後は浴槽の水を抜いておくとともに、浴室には外鍵を付けて、赤ちゃんが勝

手に入れないようにしましょう。また、浮き輪の真ん中の2つの穴に足を通して使うパンツ型シートが付いた浮き輪で使用中、親がほんの少し目を離したすきに、転覆する事故も起きています。



受診した際 お医者さんに伝えましょう

1. いつおぼれましたか?
2. どこでおぼれましたか?
3. どのくらいおぼれていましたか?
4. 助けた時の様子はどうでしたか?





もしもの備え



救急箱

救急箱に薬や医療器具を常備しておくとかかと役に立つので安心です。
救急箱は子どもの手の届かないところに置き、使用期限などを定期的に点検しましょう。

〈常備しておく便利な薬など〉

- 解熱剤など
- 消毒薬
- 虫さされ薬・湿疹用のぬり薬
- 保湿クリーム(ワセリンなど)
- 日焼け止めクリーム(刺激が少ないものを)
- 虫よけスプレー(肌にやさしいものを)
- 体温計・氷まくら
- 使い捨て手袋(感染対策)など
- ばんそうこう
- 滅菌ガーゼ・包帯・テープ
- 脱脂綿
- はさみ
- ピンセット
- スポイト
- 鼻吸い器

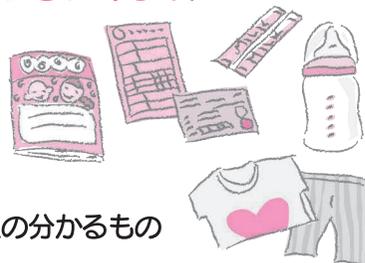


非常時持ち出しバッグ

救急車に乗る時や、急いで医療機関を受診する時には、ひとまとめにしておくことで慌てなくて済みます。また、災害時にも役立ちます。

〈医療機関に持っていくもの〉

- 健康保険証
- 医療費控除証
- 母子健康手帳
- お薬手帳
- 体温表など経過の分かるもの
- 着替え・オムツ
- ミルク・哺乳びん(乳幼児の場合)
- タオル・ティッシュペーパー
- ビニール袋
- お金



子どもに気をつけたい食べ物

子どもに気をつけたい食べ物は、誤えんに注意するものとして、こんにゃく、大豆、白玉、ミニトマト、キャンディチーズなどで気管に入りやすく、窒息してしまう可能性があります。その他、ナッツ類は3歳まであげないようにしましょう。アレルギーに注意する食べ物は、卵、牛乳、小麦、大豆、ピーナッツ、ソバ、甲殻類、魚介類、キウイなど酵素の強い果実などです。また、ハチミツは乳児ボツリヌス症を引き起こす可能性が高いので、1歳までは食べさせてはいけません。牛乳も1歳を過ぎてからです。生ものも3歳までは与えないようにしましょう。



もしものときは・・・

救急車の呼び方

119



まずは119に電話を!

- ①局番なしの「119」をダイヤル。
- ②「救急です」と伝える。
- ③次のことを伝える。

周りに人がいる時は、救急車を呼んでもらいましょう。

- 通報者の名前
- 住所
- 電話番号
- ④子どもの症状を伝える。
- 子どもの年齢
- 子どもの名前
- 子どもの症状(いつ・どこで・どうなった・どんな手当をした)
- ⑤応急手当の指示をあおぐ。

心肺蘇生

名前を呼んだり、体をゆすったりしても反応がない時は、意識がない時。呼吸しているかどうかを確認し、呼吸をしていない場合は直ちに心肺蘇生を行います。周りに人がいる場合は協力を求めましょう。



※1歳未満の乳児の場合

①胸骨圧迫(30回)

100回/分以上のペースで、胸の真ん中(左右の乳首を結ぶ線の中心)を、胸が3分の1程度沈むくらいの強さで押す。

- 1歳未満の乳児の場合、中指と薬指で押す。
- 1歳以上の小児の場合、片手もしくは両手を重ねて押す。



※1歳以上の小児の場合

②人工呼吸(2回)

胸が上がるのが見える程度の量の息を、約1秒かけて吹き込む。

- 1歳未満の乳児の場合、鼻と口を大人の口で覆うようにして。
- 1歳以上の小児の場合、子どもの口を隙間なく覆うようにして。

③胸骨圧迫と人工呼吸を、救急車が到着するまで絶え間なく繰り返す。

★人工呼吸が無理なら、胸骨圧迫のみでも良い。