

こどもの 救+急 ハンドブック



健康づくりマスコットキャラクター
「ヘルピー」



日進市

はじめに

こどもが、急に具合が悪くなってしまい、“しばらく様子を見てよいのか、すぐに病院を受診したほうがよいのか迷ってしまった”という経験をする人が少なくありません。

そのため、時間外の救急外来を安易に受診するケースも増えており、本当に必要な人が受診できない場合もあります。

日頃から、こどもの様子をよく観察し、かかりつけ医をもつなど、気軽に相談できる場所をつくりましょう。

また、ご家族みんなでハンドブックをご覧ください、いざというときあわてずに、自宅で経過を看たり、病院を受診することができるよう、ぜひご活用ください。

日進市



※このハンドブックは、一般的な判断の方法です。

医療機関受診の最終判断は、必ず日頃の様子を知っている保護者が行いましょう。

1部 急病時の対応

● けいれん 1

● 発熱 3

● せき 4

● 下痢 5

● おう吐 7

● 腹痛 9

● 発疹 11

● けが・虫さされ 12

● 口や歯のけが 14

● やけど 15

● 熱中症 17

2部 くすりの使用方法

● くすりの上手な飲ませ方 19

● 坐薬の使い方／くすりのQ&A 20

3部 事故の時の対応

● 誤飲・誤食 21

● 異物の吐かせ方 23

● 事故の予防 24

4部 救急対応

● 応急手当 25

● 救急車を呼ぶとき 26

● 救急医療のご案内 29

けいれん

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、脱力したりすることです。

● 次の症状を観察

- けいれんが5分以上続いている
- 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 〕
- 唇が紫色で、呼吸が弱い

ひとつでもあてはまる

救急車を呼ぶ!

(P26 参照)

- 初めてのけいれん
- けいれんが5分位続いた
- けいれん時、体温が38.0℃以下であった
- 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
- 何度もくり返して、けいれんが起こる

ひとつでもあてはまる

すぐに受診!

(P29 参照)

- 2度目のけいれんで、様子がわかっている
- けいれんかどうかははっきりしない
 - 〔 寒気による震えの場合は、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

ひとつでもあてはまる

おうちで様子を見て
通常の診療時間内に
受診

症状が悪化するようなら
すぐに受診

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき救急医療の
ご案内

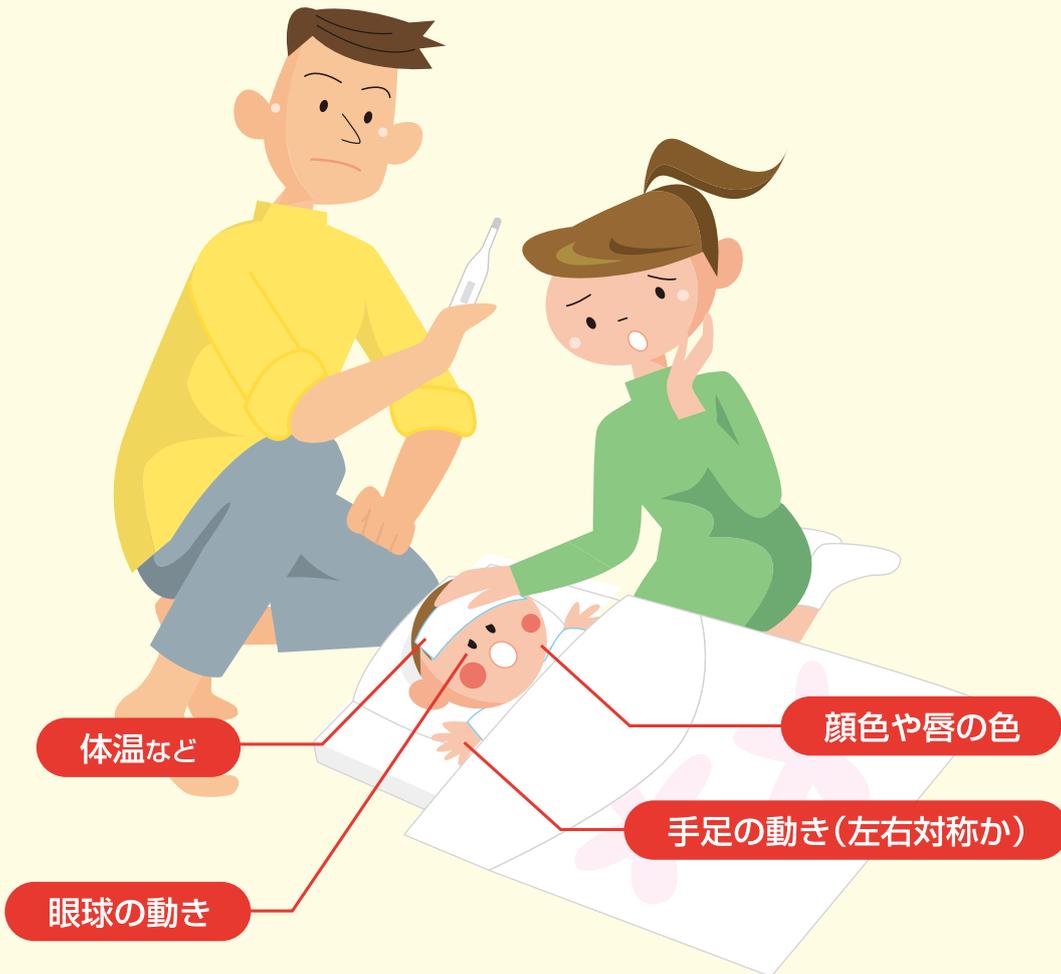
家庭での対応と注意点

- 吐く場合があるので、顔を横に向け、衣服をゆるめる。
- 体を揺すったり、たたいたりしない。
- 口の中に、指や物を入れない。
- 飲み薬などは飲ませずに、できるだけ刺激はさける。
- あわてずにしっかり様子を観察し、医療機関を受診する時に観察したことを医師に伝える。



〈観察ポイント〉

けいれんの続いた時間



体温など

顔色や唇の色

眼球の動き

手足の動き(左右対称か)

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内

発熱(38.0℃以上)

● 次の症状を観察

- 生後3か月未満で38.0℃以上の熱がある
- 元気がなく、ぐったりしている
- おしっこが半日くらい出ない
- 水分をとるのをいやがる
- おう吐や下痢をくり返す

ひとつでもあてはまる

すぐに受診!

(P29 参照)

- 水分や食事(母乳やミルクを含む)がとれている
- 機嫌がよい
- 顔色がよい
- 熱があっても夜は眠れる
- 発熱以外の重い症状がない

すべてあてはまる

おうちで様子を見て
通常の診療時間内に
受診

症状が改善しない、
悪化するようなら、すぐに受診

🏠 家庭での対応と注意点

- 熱の出始めは寒気がするので温かく、熱が出きったら涼しく、衣服や布団を調節。
- 水分補給をこまめに行う。
- よく汗をかくので、こまめに着替えをする。
- 熱があっても元気そうなら、解熱剤を使うのは控える。
- こどもが気持ち良さそうなら、氷枕などで冷やす。



〈解熱剤の使い方〉

一般的には38.5℃以上で、発熱に伴いぐったりしている時、水分がとれない時、眠れない時、頭痛を伴う時に使う。熱が高くても元気があれば、使わなくてもよい。

詳しくは、医師・薬剤師の指示に従う。

せき

けいれん

● 次の症状を観察

- 口のまわりや、唇が紫色になる
- 呼吸が苦しくて、しゃべれない
- 呼吸が苦しくて、動けない

ひとつでもあてはまる

救急車を呼ぶ!

(P26 参照)

発熱

せき

下痢

おう吐

- 声がかすれ、犬の遠吠えやオットセイの鳴き声のようにせき込む
- 肩で息をするなど、呼吸が苦しそう
- 呼吸がはやい
- ゼーゼー、ヒューヒューいう
- 横になって眠れない
- 水分をとりたがらない
- ぐったりしている

ひとつでもあてはまる

すぐに受診!

(P29 参照)

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

- せきで吐いたり、たんがからむが機嫌はよい
- せきは続いているが、元気である

すべてあてはまる

おうちで様子を見て
通常の診療時間内に
受診

症状が改善しない、
悪化するようなら、すぐに受診

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

● ● ● 医療機関に受診する際は、マスクを着用しましょう! ● ● ●

事故の予防

🏠 家庭での対応と注意点

- 数分前まで何ともなかったのに、急な呼吸困難が出てきた場合は、異物を飲み込んだことを疑う。(P21 参照)
- 部屋が乾燥している時は、加湿する。
- のどに刺激の少ない水分を、少しずつ飲ませる。
- 昼間に比べて夜にひどくなることが多いので、夕方遅くならないうちに早めに受診する。

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内

下痢

● 次の症状を観察

- 38.0℃以上の熱や、くり返しのおう吐をともなう
- 下痢が1日6回以上あり、強い腹痛をともなう
- 白っぽい便、黒い便、血が混じった便が出る
- 機嫌が悪くぐったりしており、水分を飲めない
- おしっこが半日以上出ていない、または、極端に少なく色が濃い
- 唇や口の中がカラカラにかわいている

ひとつでもあてはまる

すぐに受診!

(P29 参照)

便の様子が変わるよう、オムツやパンツなどを持って受診しましょう。

- 元気がある
- 水分がしっかりとれる
- おしっこがしっかり出ている



すべてあてはまる

おうちで様子を見て通常の診療時間内に受診

症状が改善しない、悪化するようなら、すぐに受診

家庭での対応と注意点

- 脱水状態になりやすいので、水分摂取は1回量を少なくして回数を多くする。
- 乳児の場合、母乳、ミルクは続けても良い。
- 離乳が進んでいるこどもならば、下痢が治まるまで牛乳は控える。一旦離乳食をやめ、おかゆだけにしても良い。
- かんきつ類の飲み物は刺激が強いので避ける。糖分の多い飲み物は下痢が長引く原因にもなることがあるので注意。
- おうちの人で他に下痢の人はいないか確認。同じものを食べ、似たような症状の人がいれば食中毒の可能性があるので注意。
- 下痢のときはおしりがかぶれやすいため、1日に2~3回は、シャワーや洗面器でおしりを洗い、きちんと水分を乾かす。拭きすぎるとよけい赤くなってしまうので、押さえぶきで水分をとること。ベビーパウダーなどは使用を避ける(パウダーをふき取る刺激でよけいにかぶれが悪化するため)。
- おしりかぶれがひどくなったり、ジクジクした状態が続く場合は医療機関を受診する。

〈下痢のときの食べ物〉

下痢の時は冷たいもの、刺激のつよいもの(辛いもの)、脂肪分の多いもの、繊維の多いものは控えましょう。

おなかによい食品

- おかゆ
- うどん
- いも類(じゃがいも、さといもなど)
- 白身魚(タラ、カレイ、タイ、シラスなど)
- やわらかく煮た野菜(大根、ほうれん草、キャベツ、白菜類)
- 肉(ささみなど)
- 豆腐
- リンゴ、バナナ
- イオン飲料、お茶
- 母乳、粉ミルク



避けたほうがよい食品

- さつまいも
- こんにゃく
- ラーメン
- 菓子パン
- 脂質の多い魚(イワシ、マグロ、サンマ)
- 繊維の多い野菜(タケノコ、ごぼう、キノコ、海藻)
- 貝、エビ、イカなど
- 生の魚
- 豚肉、ハム、ベーコン
- 豆
- かんきつ類
- 乳製品全般
- 炭酸飲料
- かんきつ系のジュース
- ケーキ
- チョコレート
- スナック菓子
- アイスクリーム



けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内

おう吐

● 次の症状を観察

- 母乳・ミルクの度に吹き付けるように勢いよくおう吐をくり返す
- 血液や胆汁(緑や黄色の液体)混じりのものを吐いた
- 無気力でぐったりしている
- 唇や口の中がカラカラに乾いている
- 12時間以上、何度も下痢をしている
- 半日くらいおしっこが出ていない
- 血便が出ている
- 頭を強く打ったあとに吐いた
- 我慢できないほどの頭痛を訴える

ひとつでもあてはまる

すぐに受診!

(P29 参照)

- 吐き気が治まったあと、水分がとれる
- 元気がある
- おしっこや普通のうんちがしっかり出ている

すべてあてはまる

おうちで様子を見ましょう

症状が改善しない、悪化するようなら、すぐに受診

🏠 家庭での対応と注意点

- 吐き気が止まらないときは家庭薬で抑えずに、早めに受診する。
- 吐いたものをのどに詰まらせないように、寝ているときは身体や顔を横に向ける。
- おう吐後はすぐに食べたり飲んだりせず、30分～2時間ほどお腹を休める。欲しかったからとあげてしまうとまた吐いてしまい、よけいに脱水をひどくしてしまうことがある。

〈水分を与えるときのポイント〉

- ①お腹をしっかり休ませてから、まず水分を与えることから始める。
- ②お茶、湯冷まし、薄めたみそ汁やスープ、乳幼児用イオン飲料をスプーン1杯ずつ(少量ずつ増やす)、10～15分ごとに飲ませてみる。
欲しがらだけ飲ませないこと。
※乳製品、炭酸飲料、かんきつ類は避ける。
- ③おう吐がおちついてきたら、消化の良いおかゆから少量ずつ時間をかけて食べさせる。



★感染症予防に気をつけましょう

- 吐いたものは、次亜塩素酸ナトリウム(台所用漂白剤)などを使用し、すぐに処理する。
その後手洗いをしっかり行う。



〈次亜塩素酸ナトリウム〈市販の漂白剤：塩素濃度約6%の場合〉の作り方〉

消毒対象	濃度	希釈方法
便や吐いた物が付いた床 衣類等の浸け置き	0.1%	1Lのペットボトル1本の水に 20ml

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内

腹痛

● 次の症状を観察

- 血便がみられる
- おまた(陰のう・股のつけ根)が腫れている
- お腹をぶつけた、もしくは打った後の腹痛
- お腹がパンパンに張っている
- 血液や胆汁混じり(緑や黄色)のものを吐いた
- お腹をさわると嫌がったり、痛がったりする
- 排便後も痛みが軽くない
- 発熱をともなう右下腹痛・吐き気やおう吐

ひとつでもあてはまる

すぐに受診!

(P29 参照)



- 元気があり、機嫌もよい
- 食欲がある
- 排便後は痛みが和らぎ、おう吐もない

すべてあてはまる

おうちで様子を見て
通常の診療時間内に
受診

症状が改善しない、
悪化するようなら、すぐに受診

家庭での対応と注意点

- 軽い腹痛のときは、無理に食べさせないで水分を少しずつのませて様子を見る。
- お腹のおへそを中心に『の』の字を描くようにやさしくマッサージする。
- お風呂は強い腹痛がともなっていなければ大丈夫だが、炎症性の腹痛では悪化することがあるので注意する。
- こどもは消化器官が未発達で便秘を起こしやすい。まずは排便を促すこと。便秘の時は市販の浣腸薬を使用することもできる(右記参照)。

〈浣腸の仕方〉

※市販の浣腸液の説明書をよく読んで使用すること。
浣腸前に浣腸液を湯せんにつけ、人肌に温めておく。

- ①こどもを横向き(左側が下になるよう)に寝かせる。
(1歳未満はおむつをかえる時の姿勢)
- ②腰から下の部分にタオルを敷く。
- ③浣腸液の挿入部にオリーブオイルなどを塗り、肛門へゆっくり挿入する。
力が入っていると挿入しにくいので、深呼吸をさせて、息を吐いているときに挿入する。
- ④浣腸液(目安…1~2ml/kg)をゆっくり注入する。
こどもが痛がったり気分が悪くなったりしないか注意する。
- ⑤すぐにウンチをしたくなることもあるが、なるべく3~5分我慢したあと、
トイレへ連れて行く。
- ⑥排便のあと気分が悪くなったりしないか30分~1時間様子を見る。



けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内

発疹

● 次の症状を観察

- 顔や唇がはれぼったくなっている
- 息苦しそうで、声がかすれてきた
- 暗い紫色の小さな点々が主に下肢に出ている
- 目やに・咳がひどく、元気がない
- 鼻血が出たり、関節を痛がったりしている

ひとつでもあてはまる

すぐに受診!

(P29 参照)

*アナフィラキシー(ショック)とは

アレルギー反応によって皮膚や呼吸器・消化器など複数の臓器に強い症状が同時に起きることをいいます。なかでも、血圧が下がったり、意識障害が起きたりする状態をアナフィラキシーショックといいます。アナフィラキシーが考えられる場合は、すぐに受診または救急車を呼びましょう。

- 薬を飲んだ後に発疹が出た
- 盛り上がったリング状の発疹が出ている
- 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頬になっている
- 熱が長引いてから発疹が出た

あてはまるものがあるが
元気である

おうちで様子を見て
通常の診療時間内に
受診

症状が改善しない、
悪化するようなら、すぐに受診

🏠 家庭での対応と注意点

- 来院時に発疹が落ち着くこともあるので、カメラなどで写真を撮っておく。
- 家庭薬は安易に使用しない。
- 発疹をひっかかないよう、爪を短くしておく。
- 病院で周囲に感染する病気と診断された場合は、保育園・幼稚園・学校などお休みして自宅で療養。

けが・虫さされ

頭を打った時

● 次の症状を観察

- 意識がない
- 打った部分がへこんでいる
- 出血が止まらない
- けいれんがある
- 何回も吐く

ひとつでもあてはまる

救急車を呼ぶ!

(P26 参照)

- 顔色が悪く、吐いたり吐き気がある
- 打った部分が、ブヨブヨ腫れてきた
- 目の動き(目つき)に異常がある
- 耳や鼻から出血がある
- すぐに泣かず、泣くまで数十秒かかった

ひとつでもあてはまる

すぐに受診!

(P29 参照)

ひとつもあてはまらない

おうちで様子を見て
通常の診療時間内に
受診

症状が改善しない、
悪化するようなら、すぐに受診

🏠 家庭での対応と注意点

- 出血した場合は、乾いたタオルで強く圧迫する。
- 体をゆすったり、たたいたりしない。
- すぐに泣いて、他に症状がない時でも数時間は安静にする。
- 吐き気の有無、ひとみの大きさ、目や手足の動きに注意する。



けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内



鼻血が出た時

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りますので、心配はいりません。

家庭での対応と注意点

- 眉間を冷やす。
- 鼻翼(小鼻の少し上あたり)を圧迫する。
- 鼻血を飲み込まないよう、頭を高くして、軽くおじぎをするような格好をとらせる。
- 止まりにくいときは、ガーゼをつめる。
- 止血しても、すぐに鼻をかまない。

虫にさされた時

屋外で活動する場合には虫にさされないように注意することが必要です。

肌の露出は最小限にし、虫よけ対策をしましょう。

● 次の症状を観察

- 全身にじんましんが広がる
- 顔色や意識の状態が悪くなる
- 呼吸を苦しそうにしている
- 腹痛・おう吐がある

ひとつでもあてはまる

救急車を呼ぶ!

(P26 参照)

家庭での対応と注意点

- かゆみの症状がでたときは冷水で冷やす。
 - かきむしることで雑菌が入り悪化することがあるため、さされた部位を保護する。
 - 蜂やアブにさされると、腫れてかなりの痛みを伴います。
- 特に、スズメバチやクマバチにさされた場合は至急病院受診を。

口や歯のけが

根元は触らない！
ティッシュなどで拭かない！
乾燥厳禁！！
受傷後 30 分が大切です！

Q 外傷により歯が折れた、破折したときは？

A すぐに歯科を受診しましょう。
折れた歯の部分が見つかった場合は持参しましょう。

Q 外傷によって歯が抜け落ちたときは？

A できるだけ 30 分以内に歯科を受診し、抜けた歯は持参しましょう。

〈抜けた歯の取り扱い方〉 **抜けた歯は乾燥や刺激に弱いので注意！**

- 歯の根元は触らない。
- 抜けた歯は乾燥しないように生理食塩水(牛乳も可)に入れて持って行く。ない場合は、唾液に歯の根元が浸るようにして持って行く。飲み込まずに口の中で保持できるのであれば、口の中に入れて持って行ってもよい。
- 汚れがついている場合、決して拭いたりこすったりせず、水で軽く流す(30 秒以上は洗わない)。生理食塩水(牛乳も可)がある場合は洗わずそのまま入れても良い。

Q ぶつけて歯がグラグラするときは？

A 舌や指で触らないようにし、すぐ歯科を受診しましょう。

Q ぶつけて歯が引っ込んだ
(見えている歯の部分が減った。歯の背が低くなった。)ときは？

A 舌や指で触らないようにし、すぐに歯科を受診しましょう。

Q 上唇小帯が切れたときは？

A 唾液が血に混じって出血量が多く見えることがあります。
止血処置として、滅菌ガーゼを小さくたたんで、出血しているところに当て 20~30 分押さえましょう。出血部位から湧き出るように血が出ていたらすぐに歯科を受診し、血がにじむように出る程度であれば、自宅で様子を見ましょう。

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内

やけど

流水や氷で冷やしながら、やけどの範囲、状態をよく観察しましょう。
やけどの重症度判断はとても難しいので、判断がつかない場合は病院を受診してください。

● 次の症状を観察

- やけどの程度が軽くみえるが、広範囲のやけど(こどもの手のひらより広い)
- 範囲は狭いが、やけどの部分が白、もしくは黒くなっている

ひとつでもあてはまる

救急車を呼ぶ!

(P26 参照)

- 水ぶくれができ、痛みが強い
- 顔面・関節部分・手のひらのやけど

ひとつでもあてはまる

すぐに受診!

(P29 参照)

- やけどの範囲がこどもの手のひらより狭い
- 水ぶくれがない
- 痛みが強くない

すべてあてはまる

おうちで様子を見ましょう

症状が改善しない、悪化するようなら、すぐに受診

★広範囲の場合

- 衣服を着ていた場合、
脱がせずに衣服の上から冷やす。
- 流水、濡れタオル、氷などで冷やす。

広範囲に冷やしすぎると、低体温を引き起こすこともあります。そのような場合は、上から毛布などでくるみ、救急車を待ちましょう。



🏠 家庭での対応と注意点

しっかり冷やす

- 水、濡れタオル、氷などで30分以上冷やす。(市販の冷却シートは使用不可)
- 患部に直接勢いよく水をあてると水ぶくれがやぶれたり、長時間冷やしにくい。洗面器に水をためて冷やす。

民間療法はしない

- アロエを貼る、アンモニア(おしっこ)をかける、油をぬる等はしない。

小さい水ぶくれや触ると痛いとき

- 滅菌済みガーゼをあて、包帯でおおう。水ぶくれをやぶらないように注意する。

使い捨てカイロやぬるい湯たんぽ使用時の注意点

- 長時間同じ場所にあてていると低温やけどになることがあるので、十分注意して使用する。

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内

こんな環境に要注意

気温や湿度が高い場所では、体温調節の働きが悪くなり、熱中症を起こしやすくなります。

特に、梅雨明けの時期、急に気温が上がり湿度が高い日、アスファルトやコンクリートの上、また風通しの悪い室内や車内では注意しましょう。

● 次の症状を観察

- 意識がない
- 脈がない、もしくはふれにくい
- 言動がおかしい、応答がにぶい
- 呼吸を苦しそうにしている
- けいれんを起こしている
- 高体温(体温が40℃以上)がみられ汗をかいていない
- 吐き気・おう吐があり、水分をとれない

ひとつでもあてはまる

救急車を呼ぶ!

(P26 参照)

★救急車が到着するまで

- 風通しのよい日陰に移動させ、足を高くして寝かせる。
(手足を末梢から中枢へマッサージするのも効果的)
- 着衣をゆるめて、水をかけ、風をおくる。
- アイスノンなどで、首・脇のした・ふともものつけ根を冷やす。

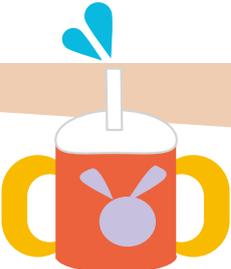
**反応がない場合は心肺蘇生法を救急車がくるまで
くり返す(P25 参照)**



● 意識がある場合、次の症状を観察

- 顔が蒼白い
- めまいがする
- 筋肉痛や、手足・お腹・ふくらはぎがつって痛がり、けいれんする
- 頭痛・吐き気・おう吐があるが水分は自力でとれる

ひとつでもあてはまる



涼しい所へ移動して水分を補給する

症状が改善しない、悪化するようなら、すぐに受診(P29 参照)

- 0.2%食塩水(1Lの水に2gの塩を入れたもの)または、スポーツドリンクなどを、少量ずつこまめに飲ませる。



★保護者の方へ

毎年、炎天下の車中でこどもが熱中症で死亡するニュースが耳にされます。大人がさほど暑く感じない日でも、車中は高温になることがあります。乳幼児はまだ体温調節機能が未熟であり、急激な温度変化にからだが対応しきれず、脱水症状を起こしやすいため、短時間で症状が重症化しやすいのです。

いかなるときも、車中にこどもだけを残して行かないようにしてください。



発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な飲ませ方

坐薬の使い方くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を呼ぶとき

救急医療のご案内

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内

くすりの上手な飲ませ方

3つの基本ルール

- ①量と回数を守る(自己判断で増減しない)。
- ②市販薬と併用しない。
- ③こどもの手の届かないところに保管する。

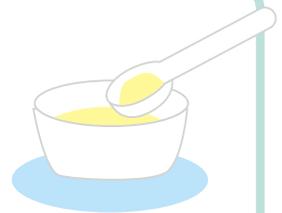


〈乳児への飲ませ方〉

- 水薬はそのまま与える。
- 粉薬は少量の水で練り、上あごや頬の内側に塗りつけ、その後水分を与える。

〈幼児への飲ませ方〉

- そのまま与えるか、こどもの好きなもの(アイスクリーム、ヨーグルト、プリン、ゼリー、ジャムなど)に混ぜて与える。



★飲ませる時の注意

- 主食のおかゆやミルクにはなるべく混ぜない。
おかゆやミルク嫌いの原因になることがあります。
- 熱いものに混ぜない。
薬の成分が変化してしまうことがあります。
- 抗生物質の中には、ヨーグルト、酸味のあるジュース、スポーツ飲料に
混ぜると苦味が増すものがあります。



薬は、指示どおりに飲まないとも効果が十分発揮できません。
わからないことは、医師・薬剤師に気軽に相談しましょう。

坐薬の使い方

〈坐薬の使い方〉

- 冷蔵庫で保存する。
- カットする場合は外装の上から、はさみやナイフで切る。
- 坐薬の先を指で温めて丸みをつけたり、オリーブオイルなどを塗ったり（水溶性のものには不可）すると無理なく入ります。奥まで挿入し、しばらく押さえておきましょう。
- 坐薬を入れてすぐ、坐薬の形が残っている状態に出てしまった時は、すぐ追加してよい。30分以上たっていればそのまま様子を見てください。

くすりのQ&A

Q 食後に飲ませる薬なのに、何も食べていない時は？

A 薬だけ与えても大丈夫です。

Q 飲み忘れた時はどうするの？

A 1日3回の薬の場合、4時間間隔をあけて飲ませれば大丈夫です（1日2回の場合は最低6時間、1日1回の場合は8時間）。

Q 眠っているときは、起こして飲ませるの？

A 無理に起こさず、目覚めた時に飲ませましょう。

Q 飲ませたのに、吐いてしまったら？

A 薬を飲んで30分以上たっていれば、もう一度飲ませる必要はありません。飲んで、すぐ全量を吐いた場合は、もう一度飲ませます。

Q 症状が治ったら、飲ませなくてもいい？

A 抗生物質など、飲みきることが必要な薬もあります。医師に確認しましょう。

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内

誤 飲 ・ 誤 食

まずは、何をどのくらい飲んだか確認する。

受診時には、誤飲・誤食したものの成分が確認できる説明書や箱、ビンなどを必ず持参しましょう。

● 次の症状を観察

- 意識がない
- けいれんが止まらない
- 吐き気・おう吐がある
- 呼吸がおかしい
- 塩酸・苛性ソーダ・除草剤・パラコート
有機リン系・殺虫剤・トイレ洗浄剤・
業務用漂白剤の誤飲

ひとつでもあてはまる

救急車を呼ぶ!

(P26 参照)

- 意識があるが、顔色が悪い
- けいれんを起こした
- 飲み込んだ直後に激しくせきこんだ

ひとつでもあてはまる

すぐに受診!

(P29 参照)

- 意識がある
- 活気がある
- 吐き気・おう吐がなく、食欲がある

すべてあてはまる

おうちで様子を見ましょう

症状が改善しない、
悪化するようなら、すぐに受診

★吐かせてはいけない場合

- 6 か月未満の乳児
- 意識障害、けいれんがあるとき
- 重症の心臓病、不整脈があるとき



★左記以外で、誤飲した場合の応急処置

品名	応急手当	対応
除光液・灯油・ガソリン・ベンジン等の揮発性物質	何も飲ませない 吐いたものが、気管に入り、肺炎等を起こすので吐かせない。	吐かせない 至急病院へ
トイレ用洗剤・漂白剤等の強酸・強アルカリ	牛乳・卵白を飲ませる 無理に吐かせると食道等の粘膜を傷めるので吐かせない。	吐かせない 至急病院へ
金属・ボタン電池	何も飲ませない 医師に相談し、便の中に出てくるのを待つ。電池は成分が胃の中で溶けることがあるので、すぐ医師に相談する。	吐かせない 病院へ
タバコ	何も飲ませない のどの奥を刺激して、すぐに吐かせる	吐かせる 病院へ
大部分の医薬品	水・牛乳を飲ませる のどの奥を刺激して、すぐに吐かせる	
パラジクロル・ベンゼン・ナフタリン・防虫剤等	水を飲ませる 防虫剤等は油に溶けやすく、毒物の吸収を早めるので、牛乳は飲ませない。	吐かせる 病院へ

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

〈少量の誤飲ではほとんど無害なもの(1g・1ml未満)〉

- 食用油
- 酒
- 冷蔵庫用脱臭剤
- 保冷剤
- マッチの先端
- ろうそく
- インク
- クレヨン
- 炭
- 絵の具
- えんぴつ
- 消しゴム
- 墨汁
- 粘土
- 糊
- 石けん
- おしろい
- 口紅
- クリーム
- 化粧水
- 香水
- ベビーオイル
- 乳液
- ベビーパウダー
- 歯磨き粉
- シャンプー
- ヘアトニック
- シリカゲル
- 線香
- 蚊取りマット
- 花火
- 靴墨
- 体温計の水銀

上記の場合でも身体に変化が見られる場合は受診しましょう。



誤飲・誤食

異物の吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を呼ぶとき

救急医療のご案内

異物の吐かせ方

異物が口の中に見えるときは、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。あわててのどの奥へ押し込まないように注意。

● 乳児(1歳頃まで)の場合の処置

- ①うつぶせにした体を片腕にのせ、指であごを支える。
- ②太ももに腕をのせ、頭をさげる。
- ③背中の中を手のひらの付け根でたたく。頭をたたかないように指を曲げる。

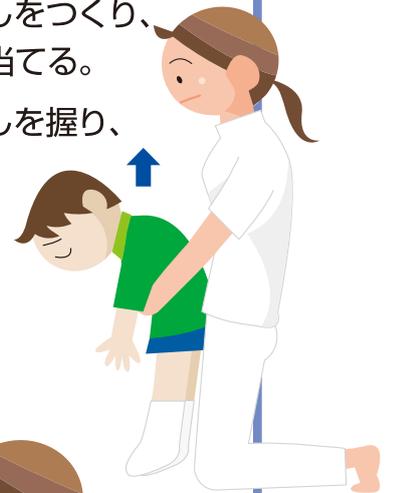


● 小児(1歳頃から8歳まで)の場合の処置

○腹部突き上げ法(ハイムリック法)

※乳児には禁止

- ①こどもの背後から腕をまわし、片方の手で握りこぶしをつくり、みぞおちの少し下に当てる。
- ②他方の手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方へ向かって圧迫するように突き上げる。



○背部叩打法

太ももで体を支える、または抱き抱えて頭を低くして、背中をたたく。



対応に困ったときの相談窓口

日本中毒情報センター(中毒 110 番)…一般市民専用電話【情報提供料無料】

○ 大阪 ☎ (072) 727-2499

○ つくば ☎ (029) 852-9999

○ タバコ専用電話【情報提供料無料:自動音声応答による情報提供】

☎ (072) 726-9922

事故の予防



月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

月・年齢	起こりやすい事故	事故の主な原因と対策
新生児	周囲の不注意によるもの 窒息	誤って上から物を落とす 上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせたりする まくらや柔らかい布団
1～6 か月	転落 やけど	ベットやソファーなどから落ちる (ベットから離れるときは柵を上げる) 大人がこどもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
7～12 か月	転落・転倒・はさむ やけど 溺水 誤飲・中毒 窒息 車中のけが	扉、階段、ベット、バギー、椅子 アイロン、魔法瓶やポットのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気 浴槽、洗濯機に落ちる(残り湯をしない) たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど お菓子などの食品がのどにつまる 座席から転落(チャイルドシートで防止できる)
1～4 歳	誤飲(中毒) 窒息 転落・転倒 やけど 溺水 交通事故 火遊びによる死傷	範囲が広がり、あらゆるものが原因になる お菓子などの食品がのどにつまる 階段、ベランダ(踏台になるものを置かない) 熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす(テーブルクロスは使用しない) 浴槽に落ちる、水あそび 飛び出し事故(手をつないで歩く) ライター、マッチなどによる火遊び (こどもの手の届くところにライターなどを置かない)

※ こども家庭庁ホームページ「こどもの事故防止ハンドブックについて」 [Q 検索](#)

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内

〈車の中の危険〉

窓を閉め切った車の中は、真夏でなくても短時間で車内温度が上昇し、こどもが脱水や熱中症を引き起こし、命を落とすこともあります。こどもが車内の装置を動かして事故になることもあります。どんなに短時間でも、決してこどもだけを残して車から離れてはいけません。また、パワーウィンドウに首や指を挟まれて重傷を負う事故が起きています。操作する前に必ず一声かけ、普段はロックしましょう。

応急手当(救命処置)

● 反応や呼吸があるかどうか確かめる

水におぼれた、のどに異物が詰まったなどの事故の場合、発見が早くて大声で泣くようなら反応も呼吸もあるのでひと安心です。安静に寝かせて様子をみます。

● 反応がなければ、助けを呼び救命処置の実行を

耳元で名前を呼び、反応がなければ、大声で周囲の人に助けを求め、119番通報、AEDを手配しんばいそせいします。呼吸していなければ、ただちに胸骨圧迫と人工呼吸を組み合わせた心肺蘇生を行います。正しい方法をマスターすることは重要ですが、緊急の場で行動を起こす「何か」をする勇気をもつことが大切です。

胸骨圧迫の手順

● 乳児(1歳未満)

両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とする胸のまん中を2本指で押す。

● 小児(1歳以上)

胸のまん中を、両手または片手の手のひらで押す。

圧迫の強さ：胸の厚さの3分の1が沈む強さ

圧迫の速さ：1分間に少なくとも100～120回

回数：30回完了後になるべく早く人工呼吸へ移る

人工呼吸の手順

気道確保

ひたいを押さえながらあごを持ち上げ、顔をのけぞるような姿勢にする。

人工呼吸

気道を確保し、こどもの鼻をつまんで口に息を吹き込む。約1秒かけて胸が上がるの見えるまで吹き込む。

回数：息の吹き込みは10秒以内に2回

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ(心肺蘇生)をくり返す。

★AEDが到着したら、乳児から未就学児は小児用パッドや小児用モード(ない場合は成人用パッド)を使用する。

救急車を呼ぶとき



119 番通報をすると、指令員が救急車の出動に必要なことを、順番にお伺いします。緊急性が高い場合は、すべてお伺いする前でも救急車が出動します。

あわてず、ゆっくりと答えてください。



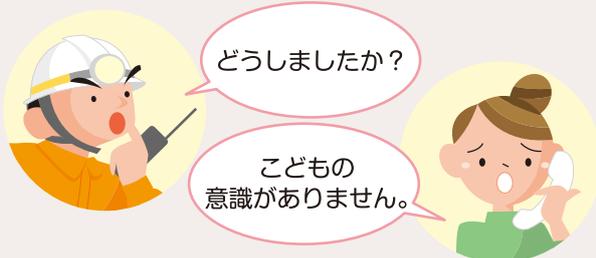
1. 救急であることを伝える

119 番通報したら、まず「救急です」と伝えてください。



2. 救急車に来てほしい住所を伝える

住所は、必ず、市町村名から伝えてください。住所が分からない時は、近くの大きな建物、交差点など目印になるものを伝えてください。



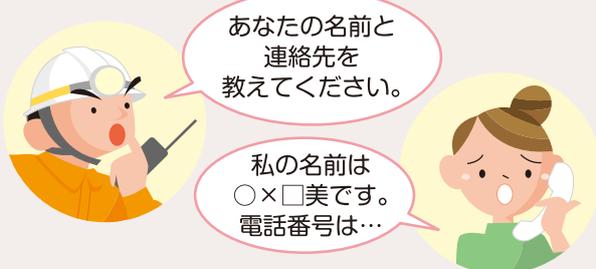
3. 具合の悪い方の症状を伝える

最初に、誰が、どのようにして、どうなつたと簡潔に伝えてください。また、分かる範囲で意識、呼吸の有無等を伝えてください。



4. 具合の悪い方の年齢を伝える

具合の悪い方の年齢を伝えてください。



5. あなたのお名前と連絡先を伝える

あなたのお名前と 119 番通報後も連絡可能な電話番号を伝えてください。場所が不明な時などに、問い合わせることがあります。

* その他、詳しい状況、持病、かかりつけ病院等について尋ねられることがあります。答えられる範囲で伝えてください。

* 上記に示したものは一般的な聞き取り内容です。

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内

救急通報のポイント

救急車を呼ぶときの番号は「119番」です。

救える命を救うためには、応急手当が重要です。
応急手当が必要な場合は、消防本部から電話で指示されます。

AEDを誰かに
持ってきてもらって
ください。



救急車が到着するまではどうしても時間がかかります。
いざというときに、大切な方を救うためにも、
正しい応急手当を身につけておきましょう。



救急車
到着まで
平均 8.4分
(令和4年中)



日進消防署では、毎月第4日曜日 午前9時から正午に普通救命講習Ⅰを行っています。
受講希望の方は1週間前までに電話予約(0561-73-0119)をしてください。
その他のコースもあります。詳しくはお問い合わせください。

応急手当をしている人以外にも人手がある場合は、
救急車の来そうなところまで
案内に出ると
到着が早くなります。

こちらです！



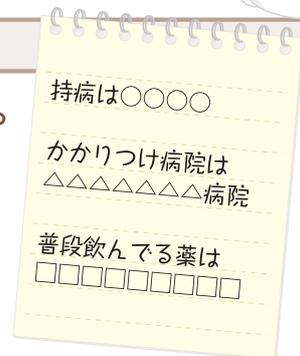
救急車を呼んだら、こんな物を用意しておくくと便利です。

- 保険証や診察券
- お金
- 靴
- 普段飲んでいる薬(おくすり手帳)
- 親子健康手帳(母子健康手帳)
- 紙おむつ
- ほ乳瓶
- タオル



救急車が来たら、こんなことを伝えてください。

- 事故や具合が悪くなった状況
- 救急隊が到着するまでの変化
- 行った応急手当の内容
- 具合の悪い方の情報(持病、かかりつけの病院やクリニック、普段飲んでいる薬、医師の指示等)



* 持病、かかりつけの病院やクリニックなどは、日頃からメモにまとめておくくと便利です。

ためらわず救急車を呼んでほしい症状 小児(15歳未満)

こんな症状がみられたら、**ためらわずに119番に連絡してください!**
重大な病気やけがの可能性あります。

顔

くちびるの色が紫色で、
呼吸が弱い

胸

激しい咳やゼーゼーして
呼吸が苦しく、顔色が悪い

手足

手足が硬直している



頭

- 頭を痛がって、けいれんがある
- 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

おなか

- 激しい下痢やおう吐で、水分がとれず食欲がなく意識がはっきりしない
- 激しいおなかの痛みで苦しい、おう吐が止まらない
- ウンチに血がまじった

意識の障害

- 意識がない(返事がない) 又はおかしい (もうろうとしている)

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

飲み込み

- 変なものを飲み込んで、意識がない

じんましん

- 虫に刺されて、全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった

やけど

- 痛みのひどいやけど
- 広範囲のやけど



事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高所から転落



生まれて3か月未満の乳児

- 乳児の様子がおかしい

その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内

救急医療のご案内

1 近くの医療機関 (記入しておきましょう)

名称	所在地	電話番号

※日頃から、何でも相談できる『かかりつけのお医者さん』を決めておきましょう。

2 東名古屋医師会休日急病診療所

●日・祝日・年末年始の午前9時から午後4時30分まで(昼休憩1時間あり)

電話番号：0561-73-7555

所在地：日進市蟹甲町中島22(中央福祉センター建物 西側入口)

3 小児救急電話相談

●毎日、午後7時から翌朝8時まで

●看護師(看護師では対応困難な事例は小児科医)による保護者向けの救急電話相談を行っています。

電話相談番号：#8000(短縮番号) 052-962-9900(短縮番号が使えない場合)

4 救急医療情報センター

●24時間365日体制で、電話による医療機関の案内を行っています。

電話番号：0561-82-1133

5 あいち救急医療ガイド — 愛知県 救急医療情報システム —

●インターネットで診療可能な医療機関を検索できます。

ホームページアドレス：http://www.qq.pref.aichi.jp/



6 日本小児科学会のホームページ「こどもの救急」

●こどもの症状に応じた対応を見ることができます。

ホームページアドレス：http://kodomo-qq.jp/



日頃できること

- 日頃から、こどもの様子を観察しましょう。
- 気軽に相談できるかかりつけ医を決めておきましょう。
- できるだけ診療時間内に受診しましょう。
- こどもの具合が急に悪くなった場合にどうしたらよいか、かかりつけ医と相談しておきましょう。



【編集・発行】日進市健康課(保健センター) 〒470-0131 日進市岩崎町兼場 101-1

電話 0561-72-0770 FAX 0561-74-0244

令和6年12月発行

当冊子の情報の転載、複製、改変等は禁止いたします。