





# こどもの病気やけが

こどもは、感染症にかかったり、やけど、けが、誤飲などの事故にあつたりすることも稀ではありません。いつもこどもと接している保護者が、「様子が普段と何かが違う」「どこかおかしい」と感じたときには、よく、こどもの状態を観察しましょう。心配な点がある場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

## ●急に熱が出たり、下痢をしたなど、こどもの具合が悪い?と感じたら、最初に健康観察をしてみましょう

### 観察のポイント

-   **食べる** いつも通りにごはんを食べたり、赤ちゃんはおっぱいやミルクを飲んでいますか。
  -   **寝る** 夜や昼寝の時間に、いつもと同じように眠れていますか。苦しくて眠れないといった様子はないですか。
  -   **遊ぶ** いつもと同じように遊んでいますか。機嫌がよく、活気がありますか。いつものおもちゃに興味を持てますか。
  -   **出す** つんちやおしっこの回数、量、様子はいつもと変わりないですか。おしっこが長時間出ないようなことはないですか。
- ※すべてにチェックが入れば、おうちで様子を見ていいでしょう。心配だったり気になることがあればかかりつけ医へ!

## ●こども医療電話相談

休日、夜間のこどもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのかなど判断に迷った時は、小児科医師や看護師から、症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

### 小児の「急な病気」や「けが」は…

携帯電話やプッシュ回線（笠置町・南山城村等を除く）からは **シャープ #8000** または **075-661-5596**（全ての回線・府内全域で利用可）

- 対象／府内に住む15歳未満のこどもや家族等
- 相談時間／午後7時～翌朝8時 ※土曜日（祝日・年末年始を除く）は午後3時から翌朝8時  
小児科医・看護師の専門的対応や育児相談も可能

### 救急の電話相談窓口救急安心センターきょうと 24時間365日

携帯電話やプッシュ回線（笠置町・南山城村等を除く）からは **シャープ #7119** または **0570-00-7119**（全ての回線・府内全域で利用可）

- 看護師等がアドバイス ●医療機関も案内 ●全年齢で相談可

## ●医療機関への受診について

呼吸が苦しそう、ぐったりしている、何度も吐く、けいれん、意識を失うような症状が見られた場合には、必ず医療機関を受診しましょう。医療機関を受診する際には、こどもの症状、その変化、時間をメモしておきましょう。また、親子健康手帳にはこれまでの重要な記録があるので、必ず持参しましょう。

### 記録のポイント

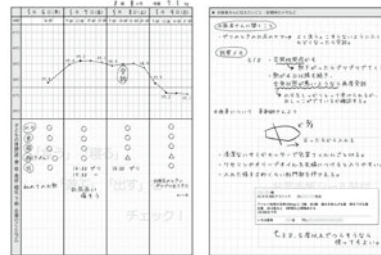
（病院に行く前に、メモや写真、動画など、症状を記録したものが役立ちます。）

#### 写真・動画で記録する

せきなどは動画で撮影すると、様子がわかりやすくなります。発疹や便（オムツ）などは、写真に撮っておきましょう。お薬手帳に記録することもGood! SNSのメッセージやイラスト送信機能、熱型表のアプリなども便利です。

#### グラフ・メモで記録する

熱の高さは医師がみやすいよう、折れ線グラフに表しましょう。鼻水やせき、嘔吐、便、発疹などの症状は、簡条書きでメモを。既往症についても触れておくとういでしょう。



※参考：子どもと医療（ホームページ）



### お役立つウェブサイト

#### ●京都健康医療よろずネット

京都府の医療機関医療情報検索サイトです。



トップページの「小児科を探す」をクリックすると、府内の「今、小児科が受診できる病院」を検索することが出来ます。事前に、電話で問い合わせの上、受診をしてください。

#### ●(公社)日本小児科学会

「こどもの救急」ホームページ



こどもの病気やけが、事故の予防、応急手当、心肺蘇生法についてWEBでご覧いただけます。



# 食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にします。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。

周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安（3歳児の最大口径39mm、口から喉の奥までの長さ51mm）を知り、窒息につながりやすい食べ物の注意点や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておく必要があります。

口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

## ◎歯ブラシの喉つき事故についての情報

「家族みんなで歯みがき習慣」リーフレット（日本小児歯科学会HP）



### ものがのどにつまった時の応急処置

のどに物が詰まって、声が出せない

\*せき込んだり、声を出せるときは行いません。

119番通報

意識はありますか？

ある ない

意識がなければ心肺蘇生

1歳未満の乳児

胸部突き上げ法 背部叩打法

数回ずつ  
交互に  
行いましょう



片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかりと支えます。心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやりかたで圧迫しましょう。



片手で体を支え、手の平であごをしっかりと支えます。もう一方の手の平の付け根で背中をしっかりと叩きましょう。

1歳以上の幼児

腹部突き上げ法（ハイムリック法）

背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。その手で腹部を上方へ圧迫しましょう。



異物が取れるか、救急隊と交替するまで続けましょう

◎監修：日本小児呼吸器学会、日本小児救急医学会

# 心肺蘇生法

心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気がお子さんの救命につながります。

様子がおかしいと思ったら助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。

様子がおかしい

① 声をかけながら  
足の裏を叩く



あなた一人の時は、  
まず119番しましょう

119番

AED



反応がない

② 119番と  
AEDを依頼



③ 胸とおなかを  
見る

ちゃんと息をしていない

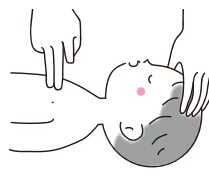
必ず胸骨圧迫 できれば人工呼吸

30回：2回

到着次第AEDパッド装着

泣き出すか、救急隊と交替  
するまで続けましょう

両乳首の間を胸の約1/3の深さまで、強く押し込み、1分間に100回～120回のペースで



幼児は成人と同じで、両手の付け根で（しっかり圧迫できれば片手でもOK）



あごを上げ、頭を後ろに曲げて、顔は少しのけぞるように

心肺蘇生法はなるべく固い床の上で行いましょう

◎監修：日本小児呼吸器学会、日本小児救急医学会

※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れておくとう安心なので、参加してみましょう。