

夜間など、迷った時の参考に

急いで受診 と **今は見えていて大丈夫**

	急ぐ時	大丈夫な時
きげん 機嫌	●全然、遊ばない。 ●普通に眠れず、 変にぐずる。	●少しは遊ぶ。 ●いつも通り眠る。
食欲	●何も食べたがらず 飲もうともしない。	●好きなものなら少しは 食べる、飲む。
息 (呼吸)	●息苦しそう。 (詳しい見方は、7ページに)	●熱に合わせてハアハア。 しばらくすると落ち着く。
顔色が 悪い	●1、2時間前と比べて より悪い。	●どんどん悪くはならない。 ●30分以内には顔色は 戻る。
手足が 冷たい	●顔色と同様、数時間 たっても、まだ冷たい。 ●爪の色も悪い。	●寒がる様子や顔色が 悪い等の症状が消え ると戻る。

個人差もあります。病気の経験を大事に、
総合的に判断を。

おうちで過ごした翌日には必ずかかりつけ医を受診してください。

■発行：大阪府健康医療部保健医療室医療対策課 ■監修：大阪小児科医学会
本冊子は、大阪小児科医学会作成のリーフレットを基に大阪府が許可を得て再編集し作成しました。

大阪救急ナビ〔24時間いつでも〕

<http://www.pref.osaka.jp/iryo/qq/osaka-qq-navi.html>

～救急に関する情報は、大阪救急ナビを御利用ください。～

こんな時 どうする？

家庭で子どもを見守るために

急に熱が出た！せきが出て苦しそう…子どもの
体に変化があれば、あわてないでまず確認！

受診時に医師へ
伝え忘れないために
下記の必要事項を
メモしておきましょう！

いつから、どんな症状、
体温、普段と変わった
ところ、など



急いで病院! or おうちでゆっくり

子どもは病気やケガをしながら成長していきます。
突然の病気やケガ! そのときに家庭でどう対処すれば
よいかわかっていると、とても安心です。



どこをどう見る? 子どものからだ

5つのチェックポイント

1 機嫌
...元気かな?

2 食欲
...いつもと比べて

3 呼吸
...見れば見える

4 顔色や
唇の色

5 手足の冷たさ・爪の色
...健康な状態でも変化する。
...よく見て、さわって。

熱が出たら どうする？

1 静かに寝かせましょう。

眠っているときは
そっと熱を測りましょう。
でも熱の高さと病気の
重さは必ずしも比例しません。



寒気があるときは暖かく、
暑がるときは涼しく。

寒がる場合は暖めて、暑がる場合はかけ布団を薄いものに。
気持ちよく眠れるように、少し頭を冷やしてあげましょう。
嫌がる時には必要ありません。

3

水でしぼったタオル
氷枕
市販の冷却シート・
冷却まくら
ビニール袋の氷水



クーラー・扇風機の風は
直接当てないように…

タオルケット・
バスタオルなど、
いつもより
少し薄いものに

2 水分を与えましょう。

この中から飲みやすいものを飲める範囲で、
たくさん飲ませてください。

2

イオン飲料も
いいですよ



湯ざまし



薄いお茶



砂糖湯

(100ccのお湯に
砂糖小さじ1杯程度)

4 食事は？

食欲のない間は無理に食べさせず、
まず水分を十分に与えてください。
栄養は心配しなくても大丈夫。

5 熱さましのお薬

発熱は体が細菌やウィルスと戦う
めんえき
免疫反応の一つ。お薬で無理に熱だけ
下げる必要はありません。

でも、熱が高いだけで眠れなかったり
水分を取れないこともあります。使い方を
かかりつけ医に相談しておきましょう。

5

は 吐いた時は どうする？

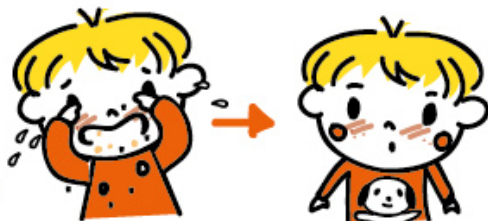
1 また吐いてしまっても いいように

吐き気があると、ちょっとしたきっかけで
また吐いてしまいます。
まず後片付けしやすい場に
連れて行くか、タオルなどを
用意しましょう。



落ち着いて、きれいに してあげましょう

吐いた物は臭いもきつくドロドロして、
口のまわりや服についていると、
子どもはとても嫌がります。
さっさと片付けて、気持ちが
落ち着くようにしてあげましょう。



2

3 吐いたものがどんな物か、 見ておきましょう。

今、食べた物がそのまま。

2時間以内に
食べた物がドロドロに。

こんな時は今の
時点で消化する力は
十分あります。

2~3時間前に
食べた物がそのまま。

ドロドロ。でも、4時間
以上前に食べたのに。

これは消化する力が
落ちている証拠。
早めに受診を。
水分はごく少しずつから。

水分は、吐き気が おさまってから。

顔色が悪いときは、まだ吐き気が
残っていることが多いので、30分ほど
様子を見てから水分を与えてください。

4



0~2歳
スプーン
ひとさじずつ

3歳~
コップ一口ずつ

1回2回の嘔吐で、すぐ脱水には
ならないので、あせらず少しずつ
飲ませてください。
飲まないか、欲しがりすぎる場合は、
氷を一口ずつ与えてください。

ヒューヒューゼーゼー 息が苦しそう 妙なせき。

1 呼吸の状態を見ましょう。
以下の症状がなければ、ひとまず安心

- 息を吸うたび鼻の穴を
ふくらませている。
- 肩で息をしている。



数時間以内に
受診を。
あわてないけど
夜を越さないで。

夜間でも
受診を。



- 体全体で息をしている。
- ^{せき}機嫌も悪いはず。

幼い子

おなかと胸がシーソーのように
上下する。

小学生ぐらい

眠ってられず、苦しそうに起き
てくる。

2

部屋は暖かくして、
加湿しましょう。

加湿器がなければ、部屋に
洗濯物が濡れたタオルを干します。



水分をとりましょう。
ぬるめのお茶や湯ざましなどを、
飲める範囲で多めに。

3

4

のどへの刺激は
避けたいものです。

冷たい空気や熱すぎ・冷たすぎ・
刺激のある食べ物で、
せきこむことがあります。



せきこんで、吐くときは

吐いた物がのどにつまらない
ように、寝ている時は頭を
横に向けてください。

5

6

のどや胸の^{おん}温湿布^{しつぷ}

無理にする必要はありませんが、
少し楽になります。



子どもの体調がわかるようになるろう!

子どもの調子が良くないときは親も不安になり、病院に行くべきかどうか迷うものです。しかし、子どもの状態から

とにかく
早く病院へ!

今、
急がなくても
大丈夫

家庭で
見ているも
大丈夫

これを見分けられるようになれば安心です。

動いているとき
走ったあと
呼吸もいっぱい、脈も速く、
一生懸命動いているよ

OHAYO!
おはよう!
元気かな?

環境で
こんなに変わる
皮膚の状態

幼くても皮膚温を
自律神経が調節

暑い日は
汗をかき…
(熱がこもらない
ように水分放出)

寒い日は
冷たい手…
(体の熱が逃げない
ように表面を冷たく)

フーツ
ドキドキ

～見て、さわって楽しい、乳幼児のからだ～
日頃からよく見ておこう、
わが子のからだ

スースー深い息
眠って
いるとき

おなかの変化は
感動的

空腹時は
ぺたんこ

食後は
おごい

温かい
手足