

おとうさん、おかあさんのための
救急ノート

こどもの救急

すぐに
お医者さんへ
行くべきか？

こんな時
どうすれば
いいの？

明日まで
待つべきか？

対象年齢
生後
1か月～6歳

無断掲載禁止



監修：石川県医師会

令和8年版

スマートフォンでも
確認できます



はじめに

診療所や病院がお休みの夜間、日曜日、祝日などに、お子さんの具合が悪くなったらどうすればいいのでしょうか？

相談する相手が近くにいません。不安はつづきます。

今すぐにかかりつけ医へ電話をするか？ 病院の診療開始時間まで待とうか？

そんな迷ったときにこの小冊子を参考にしてください。

病院に行くべきか待ってもいいか、おおよその目安を提供します。

この小冊子が不安なご家族の助けになれば幸いです。

※この小冊子「こどもの救急」は生後 **1か月～6歳** くらいの乳幼児のお子さんを想定してつくられています。

●この小冊子を読んでも不安がのこる時は、「小児救急電話相談」をご利用ください。

看護師あるいは医師がお答えします。

電話番号：#8000あるいは076-238-0099

受付時間：[平日]午後6時～翌朝8時 [土曜]午後1時～翌朝8時 [日曜・祝日]午前8時～翌朝8時

●いつも診てもらっている「かかりつけ医」との連絡がとれる場合には、「かかりつけ医」のアドバイスを優先しましょう。

もくじ

● 発熱	1
熱について正しく理解しましょう	2
発熱時のホームケア	3
● けいれん・ひきつけ	4,5
● 意識がおかしい	6
● 頭痛	7
● 泣き止まない	8,9
● せき・ゼエゼエする	10
● 耳を痛がる	11
● 吐き気・おうと	12
● 下痢	13
おうと・下痢のホームケア	14
脱水症の予防：経口補水療法	15
● おしっこが出ない	16
● ウンチが変	17
● 腹痛・便秘	18
● 食後にじんましん、食物アレルギー？	19
● 誤飲	20,21
● 誤嚥による窒息	22,23
● 皮膚のブツブツ	24,25
● やけど	26
● 鼻血	27
● 動物に咬まれた	28
● ハチに刺された	29
● 頭をぶつけた	30
● 石川県内のこどもの救急	31,32
お医者さんに行く前に 救急車の呼び方	
● こんなときはすぐに119番！	33

発熱 (38℃以上)



発熱
(38℃以上)

- 3カ月未満
- 元気がなく、ぐったりしている。
- 水分がとれない状態が続きおしっこが出ない。
- 息をするのが苦しそう。

「はい」が 1つ以上

すぐに
お医者さんに
診てもらって
下さい。

様子をみながら診療時間になるのを待って、お子さんをお医者さんにつれて行くとよいでしょう。

左の欄に「はい」がない場合
次の症状はみられますか？

- 機嫌が悪い。
- いつもより食欲がない。
- よく眠れずに、ウトウトしている。
- おっぱいやミルク、水分を飲む量がいつもより少ない。

1つ以上

「はい」が

なし

もう一度確認しましょう。

38℃程度あるが、機嫌は良い。
おっぱい、ミルクなど、水分はとれている。
食欲はいつもと同じ。

おうちで様子を見る ※

※時間外、休日対応の指針です。発熱が続けば診療時間に医療機関を受診しましょう

★熱について正しく理解しましょう

発熱は体の防御反応です

ウイルスや細菌などのバイ菌に感染すると、体は体温を上げてバイ菌とたたかいます。

体を守る防御反応なので、熱が高いからといって必ずしも重い病気というわけではありません。

高熱でも脳はダメージを受けません

高熱が出ると「頭がおかしくなるのでは」と心配する親御さんがいますが、41℃程度の熱が出て、脳がダメージを受けることはないので安心してください。

解熱剤は上手に使いましょう

解熱剤は、病気そのものを治す薬ではありません。熱を下げて、一時的に体のつらさを軽くしてあげるものです。解熱剤で熱を下げて食事や水分をとらせるなど、上手につかきましょう。

注 〈お薬を与える時の注意点〉

小児には原則として、アスピリン、ポンタール、ボルタレン(薬の名前)は、使わないでください。

解熱剤で熱が1℃下がれば効果あり

39℃の熱が38℃になるといったように、熱が0.5~1℃下がれば効果があったと考えてください。

種類が違ってても効果は同じ

解熱剤には、座薬、粉薬、シロップなど、いろいろ種類があります。どれも効果は同じです。

処方された薬を使いましょう

子どもには、使用してよい薬と禁止されている薬があります。おうちにある薬を使わずに、医師から本人に処方された薬を使いましょう。

★発熱時のホームケア

1. 寒がっているときは温かく、暑がっているときは涼しく

ガタガタ震えて手足が冷たいときは、衣類や掛け物を増やし温かくしてあげましょう。熱が上がりきり、顔が赤くなる、汗が出るなど、暑がっているときは、衣類や掛け物を1枚減らして涼しくしてあげましょう。衣類などを多く着せると、熱がこもり、体温が上がりすぎてしまいます。

2. いやがらなければ、冷やしてあげましょう

熱が上がりきったら「首」「わきの下」「足のつけね」など、太い血管の通り道を冷やしてあげましょう。ハンカチに包んだ保冷剤や氷枕などを使うと便利です。ただし、いやがるようなら無理に冷やす必要はありません。

3. 着替えもこまめにしましょう

お子さんがお風呂をいやがったり、元気がない時は、お風呂は控えましょう。お風呂は無理でも、おしりなど汚れやすいところをシャワーで洗ったり、蒸しタオルで体を拭いてあげたりすることは必要です。

4. 消化のよいものを食べさせてあげましょう

熱が続くと、おなかの調子も悪くなります。うどん、おかゆなど、消化の良いものを食べさせましょう。食べる量が少なくても、心配はありません。

*脱水症に気をつけましょう

熱が高い時は、ふだんよりもたくさん汗をかいているため、からだの水分が不足し脱水症になることがあります。また、水分だけでなく電解質（ナトリウムやカリウムなど）も失われるので、経口補水液など（p.15参照）で効果的に水分と塩分の補給をしましょう。

けいれん・ひきつけ



けいれん・ひきつけ

次のうちのどの症状がみられますか？

- けいれんが止まっても、意識がもどらない。
- 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。
- 何度も、繰り返しけいれんがおこる。

- 生まれて初めてのけいれんである。
- 生後6ヵ月未満（あるいは、6歳以上）。
- けいれん時の体温が38.0℃以下だった。
- けいれんに左右差がある。
- 嘔吐、失禁をとまなう。
- 最近頭を激しくぶつけた。

- すでに診断がついており、今までにも何度かおこったことがあるけいれん発作(てんかん)。
- けいれんか、どうか分からない。

この欄に1つ以上「はい」がある

左の欄に「はい」はなく、この欄に「はい」がある

この欄にしか「はい」がない

救急車を
呼びましょう

すぐに
お医者さんに
診てもらって
下さい。

様子をみながら診療時間になるのを待って、お子さんをお医者さんにつれて行くといでしょう。



〈けいれん・ひきつけの応急処置ポイント〉

- 顔を横向けにして、衣類をゆるめましょう。
- 体を揺すったり、たたいたりしないようにしましょう。
- 口に割り箸や指を入れてはいけません。

〈けいれん・ひきつけの観察ポイント〉

- いつからどんなけいれんが、何分間つづいたか？
- けいれんが、右半身、左半身だけのような左右差がないか？
- その時の体温は何度であったか？

〈けいれんとふるえの違いについて〉

- 「けいれん」……手足をガクガクと大きく震わせる発作です。目は一点を見つめ、歯をくいしばり、手足を強く曲げた状態から、徐々に手足を伸ばし、ガクガクと筋肉が引きつるような震えの発作に移行します。半身だけの場合や、両手足に発作が起きることもあります。発作の間は本人の意識はありません。けいれんの原因は、高熱やてんかん、髄膜炎などです。
- 「ふるえ」……主に熱が上がる時に、身体の筋肉が収縮して身体が細かく動く状態をいいます。寒気とも言います。時には30分も続く時がありますが、意識はハッキリしています。

お子さんの様子を良く見てあげましょう。「けいれん」か「ふるえ」かは大きな問題です。

意識がおかしい



意識がおかしい

次の症状はみられますか？

- 名前を呼んでも、目をさまさない。
- 目をかろうじて開けるが視線が合わない。
- すぐにねむってしまう。
- つねっても、痛み刺激に反応がない。

- ぐったりしている。
- 元気がない。
- ボーッとしている。
- 眠りがちだ。
- いつもと違って何となく変だ。
- ミルクを欲しがらない。
- 顔色が悪い。
- 熱がなくて(ふだんよりも体温が低く感じる)、グッタリしていて水分も受けつけない。

「はい」が 1つ以上

救急車を
呼びましょう

左の欄に「はい」はなく、
この欄に「はい」がある

すぐに
お医者さんに
診てもらって
下さい。

〈意識がないときの看病ポイント〉

- 年長児では、イラストのような体位で安静にして下さい。

足を組ませ上側の足を前に出す

あごをあげさせて手で支える

体を横向きにして寝かせる



頭痛



頭痛・頭を痛がる

次のうちどの症状がみられますか？

けいれんがある。

- 熱がある上に、顔色が悪く、グッタリしている。
- ひどく頭を痛がる。
- 頭をぶつけた。頭を打った。
- 何度も吐く。

熱はあるが元気もある。

この欄に「はい」がある

左の欄に「はい」はなく、この欄に「はい」がある

この欄にしか「はい」がない

救急車を
呼びましょう

すぐに
お医者さんに
診てもらって
下さい。

様子をみながら診
療時間になるのを
待ってお子さんをお
医者さんにつれて
行くといでしょう。

※発熱 (P.1) ・けいれん (P.4) も参照

泣き止まない

泣き止まない

4ヵ月未満

4ヵ月～1歳未満

次のうちのどの症状がみられますか？

- オムツを換えるとき、足を痛そうにする。
- 泣いていたのに、急に泣きやみぐったりした。
- いつもと泣き方がちがう。
- 元気がない。

- おしりが赤い。
- 耳をさわる。耳漏（耳から汁が出ること）がある。
- 大声で大泣きをする。意識はしっかりしている。

- おっぱいを与えると落ち着く。
- だっこしてしばらくすると、泣き止む。
- 3ヵ月ごろの赤ちゃんで、いつも夕方ごろ泣き出す。

- おまたがふくらんでいる。
- 顔色が悪く、不機嫌そうに痛がる。
- 泣いていたのに、急に泣き止みぐったりした。
- いつもと泣き方がちがう。
- 激しく泣いて、呼吸が止まったようになり、真っ青となる。その後、ひきつけた。
- 元気がない。

この欄に1つ以上「はい」がある

左の欄に「はい」はなく、この欄に「はい」がある

この欄にしか「はい」がない

この欄に1つ以上「はい」がある

すぐに
お医者さんに
診てもらって
下さい。

様子をみながら診療時間になるのを待ってお子さんをお医者さんにつれて行くとよいでしょう。

受診の
必要は
ありません。

すぐに
お医者さんに
診てもらって
下さい。



1歳～6歳

次のうちどの症状がみられますか？

- 2～3日前からウンチが出ていない。
- 耳をさわる。
耳漏（耳から汁が出ること）がある。
- 激しく泣いて、呼吸が止まったようになり、真っ青となる。その後は、顔色もよくなった。
- 元気だが泣き止まない。

左の欄に「はい」はなく、
この欄に「はい」がある

様子をみながら診療時間になるのを待ってお子さんをお医者さんにつれて行くとよいでしょう。

次のうちどの症状がみられますか？

- おなかを痛がる。
 - あたまを痛がる。
 - おまたがふくらんでいる。
 - 顔色が悪く、不機嫌そうに痛がる。
 - 泣いていたのに、急に泣き止みぐったりした。
 - いつもと泣き方がちがう。
 - 激しく泣いて、呼吸が止まったようになり、真っ青となる。その後、ひきつけた。
- 突然、おびえて泣き出す。
 - 耳をさわる。
耳漏（耳から汁が出ること）がある。

この欄に1つ以上「はい」がある

すぐに
お医者さんに
診てもらって
下さい。

左の欄に「はい」はなく、
この欄に「はい」がある

様子をみながら診療時間になるのを待ってお子さんをお医者さんにつれて行くとよいでしょう。

せき・ゼエゼエする



せき・ゼエゼエする

次の症状はみられますか？

- の周りや、くちびるが紫色となる（いわゆるチアノーゼ）。

この欄に「はい」がある

救急車を
呼びましょう

ホームケア

- *水分を補給し、部屋を加湿しましょう。
- *鼻をかんだり、家庭用の鼻水吸い器をつかきましょう。
- *喘息発作時の処方があれば、医師の指示通りに使用しましょう。



次の症状はみられますか？

- 声がかすれる。犬の遠吠えみたいに「ケンケン」という（あるいはオットセイが鳴くような）咳。
- ゼエゼエ、ヒューヒューがあり、息苦しそうである。
- 肩で息をして、呼吸がはやい。
- グッタリしている。
- 水分を取りたがらず、おしっこが出ない。

1つ以上「はい」が なし

すぐに
お医者さんに
診てもらって
下さい。

様子をみながら
診療時間になる
のを待ってお子
さんをお医者さん
につれて行く
とよいでしょう。

耳を痛がる



耳を痛がる
耳をいじる

発熱がありますか？

ある

なし

耳の下が腫れていますか？

腫れている

腫れは目立たない

耳を押すと
痛がりますか？

明らかに
痛がる

痛がらない

激しい頭痛が
ありますか？

ある

なし
(比較的元気)

中耳炎かも
しれません

耳垢が原因
かもしれません

風邪のひき
始めかもしれ
ません

おたふく風邪
の合併症かも
しれません

リンパ節
の腫れかも
しれません

痛み止め(解熱剤と同じ)内服または座薬を与える。

すぐに
お医者さんに
診てもらって
下さい。

嘔吐あり

嘔吐なし

様子をみながら診療時間
になるのを待ってお子さん
をお医者さんにつれて
行くとよいでしょう。

吐き気・おうと



吐き気・おうと

2ヵ月未満

次の症状はみられますか？

- 母乳、ミルクのたびに勢いよく嘔吐をくりかえす。
- おなかがはっている。
- おなかがひどく痛そうだ。
- 血液や胆汁(黄緑の液体)を吐いた。
- 元気がなく、吐く。
- 活気がない、無気力
- いつもと違う様子である。
- 12時間以上、何度も下痢をしている。
- 下痢便に血がまじっている。
- おしっこがでない。
- くちびるが乾いている。
- ポーッとしていたり、ちょっとした刺激に過敏に反応したりする。

1つ以上

「はい」が

なし

すぐに
お医者さんに
診てもらって
下さい。

2ヵ月～6歳

次の症状はみられますか？

- おなかがはっている。
- がまんできないほどの激しいおなかの痛みを訴える。
- 血液や胆汁(黄緑の液体)を吐いた。
- 元気がなく、吐く。
- 活気がない、無気力
- いつもと違う様子である。
- 12時間以上、何度も下痢をしている。
- おしっこがでない。
- くちびるが乾いている。
- 頭痛を訴えており、ボーッとしたり、ちょっとした刺激に過敏に反応したりする。
- 便に血がまじっている。

1つ以上

「はい」が

なし

様子をみながら診療時間になるのを待ってお子さんをお医者さんにつれて行くとよいでしょう。

下痢



下痢

3ヵ月未満

3ヵ月～6歳

次の症状はみられますか？

- 下痢の回数が多く(1日6回以上)、ぐったりしている。
- 3時間以上おしっこが出ない。
- 嘔吐の回数が多い。
- くちびるや口の中が乾燥している。
- 便に血がまじっている。

次の症状はみられますか？

- 元気がなく、ぐったりしている。
- おしっこが出ない、色の濃いおしっこをする。
- 活気がない、かたまるそうにしている。
- よく眠れずに、ボーッとしている。
- 水分をとるのをいやがる。
- 目がくぼんでいる。
- くちびるや口の中が乾燥している。

1つ以上

「はい」が

なし

すぐに
お医者さんに
診てもらって
下さい。

1つ以上

「はい」が

なし

様子をみながら診療時間
になるのを待ってお子さん
をお医者さんにつれて
行くとよいでしょう。

★おうと・下痢のホームケア

- 吐いたものがのどにつまらないように、体を横向きにしたたり、座らせましょう。
- 吐き気が強い時や、吐いた直後は水分摂取や食事を控えましょう。
- 吐き気がおさまっている時には、水分（こども用イオン飲料など）を少しずつ飲ませましょう。
- 最初は少量（ティースプーン1杯：約5ml）から始めて、5～10分おきに増量します。
- また吐いてしまった場合は、30分ほど待ってから、再度少量から始めましょう。
- 子どもはのどが渇いていると一気にガブガブ飲んでしまい、かえって吐いてしまいます。ペットボトルをそのまま渡さずに、コップに少しずつ入れて渡しましょう。
- 吐き気がおさまったら、消化のよいもの（くず湯、おかゆ、うどん、とうふなど）を普段の量の半分くらいから始めましょう。

注

- 排泄物の始末をした後は、よく手を洗いましょう。
- 消毒はアルコール系ではなく、塩素系（ハイター、ミルトンなど）を使ってください。



脱水症の予防：経口補水療法

- 下痢がひどいときは、水分だけでなく、塩分の補給が必要です。経口補水液を使いましょう。
- スポーツ飲料はナトリウム濃度が低く、糖濃度が高く、吸収されにくいので適してはいません。
- 経口補水液がない場合、食卓塩 3g、砂糖18gを水1Lに溶解したもので代用できます。この際、柑橘系の果汁を少量加えると、味が調整されて飲みやすくなります。



脱水症状の目安

- 元気がなく、ぐったりしている
- 半日以上おしっこが出ない
- 泣いても涙が出ない
- 唇や舌が乾いている
- 皮膚に張りがなく、しわがある



おしっこが出ない



おしっこが少ない・
おしっこが出ない

次の症状はみられますか？

- ボーッとしており、元気がない。
- 下痢、おうとがあり、朝から水分を飲んでない。
- 涙がでなく、口唇が乾燥している。
- 高熱がつづいている。
- ぐったりしている。
- おしっこをするのを嫌がり、オチンチンやおまた(外陰部)を痛がる。
- おしっこをするのを嫌がり、おなかがはっている。

日中、暑いところに
ずっといた。

38.0℃以上 発熱が なし

なし 元気が ある

水分を補給し、涼しい
ところで安静にしま
しょう。

1つ以上 「はい」が なし

すぐに
お医者さんに
診てもらって
下さい。

様子をみながら診療時間
になるのを待ってお子さん
をお医者さんにつれて
行くとよいでしょう。

ウンチが変



ウンチが変・
ウンチの色がおかしい

次のうちのどの症状がみられますか？

- のりのつくだにのような黒くて粘っこい便。
- コーヒー豆をすりつぶしたカスのようなかたまりが混じっている。
- いちごジャムのようなウンチをして、機嫌が悪い。おなかも痛そう。
- 真っ赤な血液がウンチの中まで混ざっている血便。あるいは血液そのもの。

- 抗生物質を飲んだあとの下痢で、便が赤っぽい(とくに、粉ミルクをのんでいるとき)。
- ウンチの周りに新しい血液がついている。トイレトペーパーにも糸を引いたような血液がつく。
- 肛門を痛がる。
- ウンチをしたあとに、便器に血液がついている。
- 白っぽいウンチで、皮膚や白目が黄色っぽい(黄疸?)。
- クリーム色の下痢便

- ウンチ自体が赤っぽく、おしっこも赤っぽい。赤い着色料の入った食品を食べた。
- 黒い便をするが、元気である。貧血で鉄剤を飲んでいるか？
- 下痢止めを飲んだ。
- ブルーベリーをたくさん食べた。
- ほうれん草のような緑色野菜をたくさん食べた。

この欄に1つ以上「はい」がある

すぐに
お医者さんに
診てもらって
下さい。

左の欄に「はい」はなく、
この欄に「はい」がある

様子をみながら診療時間
になるのを待ってお子さん
をお医者さんにつれて
行くとよいでしょう。

この欄にしか
「はい」がない

受診の
必要は
ありません。

ただし症状が大きく変わったら、お医者さんに診てもらって下さい。

うんちを持って行ってください

腹痛・便秘



腹痛・便秘

次のうちのどの症状がみられますか？

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 血便がみられる。 | <input type="checkbox"/> ふつうの便に少しの血がまじる。 |
| <input type="checkbox"/> おまた(陰のう、股のつけね)を痛がる。 | <input type="checkbox"/> 数日便が出ていない。 |
| <input type="checkbox"/> おなかをぶつけた、もしくは打った後の腹痛 | <input type="checkbox"/> おへその周りを痛がる。 |
| <input type="checkbox"/> おなかがパンパンにふくらんでいる。 | <input type="checkbox"/> うんちをしたら痛みがやわらいた。 |
| <input type="checkbox"/> 不機嫌で、顔色がわるい。 | <input type="checkbox"/> がまんできる程度の、軽い痛み |
| <input type="checkbox"/> コーヒーの残りかすのようなものを吐いた。 | <input type="checkbox"/> 元気そうだ。 |
| <input type="checkbox"/> さわるとひどく嫌がる。 | |
| <input type="checkbox"/> 下痢、おうとがひどい。 | |
| <input type="checkbox"/> くり返しお腹を痛がる。 | |

この欄に1つ以上
「はい」がある

すぐに
お医者さんに
診てもらって
下さい。

この欄にしか
「はい」がない

様子をみながら診
療時間になるのを
待ってお子さんをお
医者さんにつれて
行くとよいでしょう。

〈腹痛・便秘の受診のポイント〉

- 普段と違う便があったら必ずお医者さんへ持参しましょう。

食後にじんましん、食物アレルギー？

食べた後、具合が悪そう

次のうちのどの症状がみられますか？

- 意識がない
- 血圧低下
- 尿・便失禁
- 呼吸困難
- けいれん

- 冷汗
- 脈が速い
- 咳
- ゼーゼー・ヒューヒュー

- もりあがったブツブツ（じんましん）
- 皮膚が白あるいは赤くなる
- まぶたや口の中・口唇の腫れ
- 鼻がつまる
- 嘔気・嘔吐
- 下痢
- 腹痛

- くちがピリピリ・イガイガする
- のどが痛い・かゆい

この欄に「はい」がある

この欄に「はい」がある

この欄に2つ以上「はい」がある

この欄に1つだけ「はい」がある

口腔アレルギーかもかもしれません

アナフィラキシー

救急車を呼びましょう

すぐにお医者さんに診てもらってください。

様子を見ながら、経過を見ます。良くならないようならお医者さんに診てもらいましょう。

それ以上食べるのをやめましょう

〈食物アレルギーの各病型の特徴〉

1. 即時型

食物アレルギーのほとんど。**原因食物摂取後2時間以内**に症状出現。じんましん～アナフィラキシーまでさまざま。

2. 口腔アレルギー症候

果物、野菜、木の実などに多い病型**食後5分以内**に口の中の症状（のどの痛み、イガイガ、ヒリヒリ、腫れぼったいなど）

3. 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因となる食物接種後2時間以内に一定量の運動（昼休みの遊び、体育や部活動など）をすることによってアナフィラキシー症状が出現。原因としては小麦、甲殻類が多い。

誤飲



誤飲・変なものを
飲み込んだ

意識はありますか？

なし

ある

飲みこんだものはどれですか？

何を飲んだかわからない。

- ボタン電池
- 磁石
- 吸水樹脂ボール(おもちゃやインテリア用品など)
- 電子たばこ・加熱式たばこ
- タブレット型消毒剤・除菌剤
- 1回分パックタイプの洗濯用液体洗剤
- 硬貨
- 灯油
- ベンジン
- 除光液
- 洗淨剤
- 漂白剤
- しょうのう(樟脳、衣類の防虫剤や薬などに含まれることが多い)など

- ホウ酸団子
- ナフタリン
- パラジクロルベンゼン
- 大量の医薬品など
- アルコール飲料
- エタノール含有洗口液

- 紙巻きたばこ※
- 化粧品
- シャンプー
- 芳香剤
- せっけん
- クレヨン
- シリカゲル
- マッチ
- 粘土
- 保冷剤
- 水銀
- 植物活力剤など

※2cm以下の場合、吐かせず経過観察

吐かせてはいけません

すぐに吐かせましょう

経過観察をしましょう

救急車を呼びましょう

すぐにお医者さんに診てもらってください。

飲み込んだものや説明書があれば、持ってきてください。

《誤飲の観察ポイント》

- 意識はどうか？
- 呼吸は規則正しい？
- 顔色はよいか？
- 吐いていないか？
- 「何を」、「どれくらい」、「いつ」飲んだかを確認する。

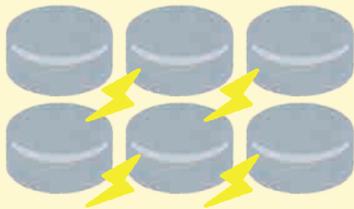
誤飲・誤嚥を防ぐために



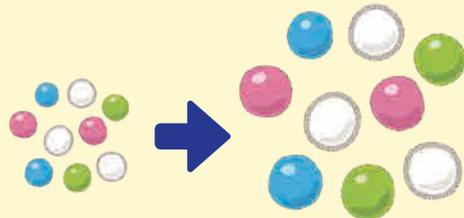
部屋や身の周りの片付けを行い、事故を未然に防ぐことが重要です。口径39mm以下の大きさの物は飲み込んだり、窒息する恐れがあるため、床からの高さが1m以上の子どもの手の届かない場所に置きましょう。

出典：政府広報オンライン

最近のおもちゃに注意！



磁石でくっつくおもちゃ：複数個のみ込むと腸を挟んでくっついて、胃や腸に穴を開けてしまう事故や腸閉塞を起こします。



吸水樹脂ボール（水でふくらむおもちゃやインテリア用品など）のみ込むとおなかの中で膨らんで腸閉塞を起こします。

口にすると危険な洗剤・消毒剤！

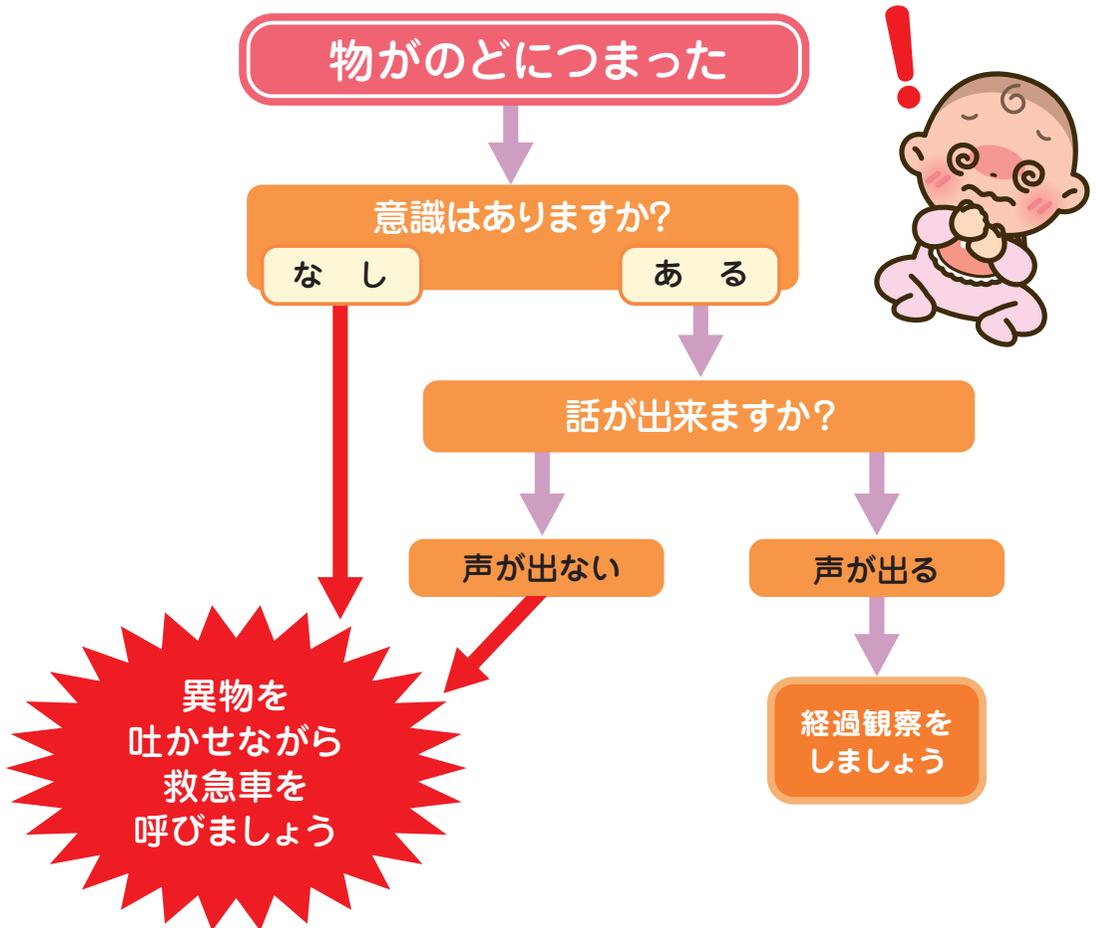
タブレット型消毒剤（乳首・哺乳瓶用）
タブレット型塩素系除菌剤（コロナウイルス等）
1回分パックタイプ洗濯用液体洗剤



たばこ誤飲

- 紙巻たばこ：従来からある、たばこ葉を紙で細く巻きあげたもの
飲み込んだたばこが2cm以下の場合、吐かせる必要はありません。2cm以上の場合、（できれば吐かせて）医療機関を受診してください。**水に浸かったたばこや、その水溶液を飲んだ場合は、すぐに医療機関へ。**
- 加熱式たばこ：カートリッジの中に紙巻きたばこ約1本分のたばこ葉が入っています。
- 電子たばこ：日本では一般的に液体の中にニコチンは含まれていませんが、ホルムアルデヒドなどの有害物質が含まれている可能性があります。**加熱式たばこ、電子たばこを飲み込んだ場合は医療機関を受診して下さい。**

誤嚥(気管内に飲み込んでしまうこと)による窒息



図a 背部叩打法(乳児)



図b 背部叩打変法(年少児)



図c ハイムリッヒ法(年長児)

乳幼児では、口の中に指を入れずに、乳児は片腕にうつぶせに乗せ顔を支えて(図a)、また、年少児は立て膝で太ももがうつぶせにした子のみぞおちを圧迫するようにして(図b)、どちらも頭を低くして、背中の中のまん中を平手で何度も連続して叩きます。なお、腹部臓器を傷つけないよう力を加減します。大人や年長児では、後ろから両腕を回し、みぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方へ迫します(図c)。

子どものつまり・窒息の要因

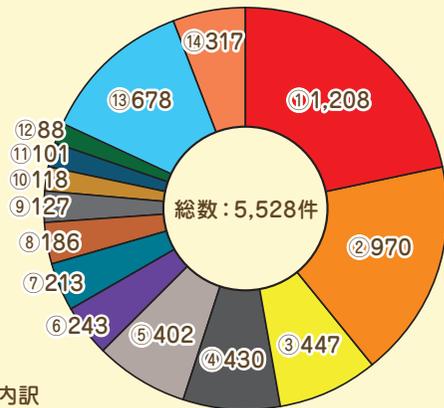
子どもの誤嚥、窒息の要因としては食べ物が最も多いですが、おもちゃにも注意が必要です。

【凡例】

- | | |
|------------|-----------|
| ■ ①食品・菓子 | ■ ⑧洗剤等 |
| ■ ②玩具 | ■ ⑨文房具 |
| ■ ③たばこ | ■ ⑩硬貨 |
| ■ ④包み・袋 | ■ ⑪服飾品・衣類 |
| ■ ⑤その他の日用品 | ■ ⑫飲料 |
| ■ ⑥薬剤等 | ■ ⑬その他 |
| ■ ⑦電池 | ■ ⑭不明 |

出典：東京消防庁HP 令和元年から令和5年まで5,528件の内訳

関連器物別救急搬送人員（0歳-5歳）



誤嚥・窒息につながりやすい食べ物の形状や性質

どんな食べ物でも誤嚥、窒息の可能性があります。特に以下の食材は誤嚥、窒息につながりやすいので注意が必要です。また、大きさとしては、**球形の場合は直径4.5cm以下、球形でない場合は直径3.8cm以下**の食物が危険とされています。しかし大きさが1cm程度のものであっても、臼歯がまだ生えそろうておらず、十分に食品をすりつぶすことができない2歳頃までは危険が大きく、注意が必要です。

注意が必要な食べ物の形状・性質	食品の例
① 弾力があるもの	こんにゃく、きのこ、練り製品 など
② なめらかなもの	熟れた柿やメロン、豆類 など
③ 球形のもの	ぶどう、乾いた豆類 など
④ 粘着性が高いもの	餅、白玉団子、ごはん など
⑤ 固くて噛み切りにくいもの	かたまり肉、えび、いか など
⑥ 唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつま芋 など
⑦ 口の中でばらばらになりやすいもの	ブロッコリー、ひき肉 など

食事の介助をする際に注意すべきポイント

- ゆっくり落ち着いて食べることができるよう**子どものペースに合わせて**与える。
- **子どもの口の大きさに合った量**で与える（一回で多くの量を詰めすぎない）。
- **食べ物を飲み込んだことを確認**する（口の中に残っていないか注意する）。
- 汁物などの**水分を適切に与える**。
- 食事中に**驚かせない**。
- 食事中に**眠くなっていないか注意**する。
- **正しく座っているか注意**する。

皮膚のブツブツ

皮膚の

- ← 発熱があったり、なかったりの場合
- ← 発熱がある場合

かゆみがある

顔や唇がはれぼったくなった。
息苦しく、声がかすれてきた。

救急車を
呼び
ましょう

アナフィラキシー
かもしれません

じんましんか
もしれません

薬疹かも
もしれません

とびひ(伝染性
膿痂疹)かも
もしれません

紫斑病・血液
疾患かも
もしれません

すぐにお医者さんに
診てもらって下さい。



ブツブツ

発熱がある

暗い紫色の小さな点々が、足の膝から下に出ている。
鼻血があったり関節を痛がったりする。

皮膚に小さな赤いブツブツが、いっぱいできており、舌にイチゴのようなぶつぶつがある。

発熱4日目ごろから、皮膚のブツブツがではじめ、目やに、せきがひどく、元気がない。

機嫌が悪く、目も赤い。くちびるも赤く、舌にイチゴのようなぶつぶつがある。

小さな水ぶくれがポチポチと出てきた。

リンゴのような赤いほっぺたになった。

川崎病かもしれません

水ぼうそう(水痘)かもしれません

溶連菌感染症かもしれません

りんご病(伝染性紅斑)かもしれません

はしか(麻疹)かもしれません

様子をみながら診療時間になるのを待ってお子さんをお医者さんにつれていくとよいでしょう

〈受診のポイント〉

- ほかのこどもにうつす可能性があるので、受診の際には隔離が必要です。お医者さんの受付でそのことを伝えましょう。

やけど



やけど

どのようなやけどですか？

痛みがひどく、水ぶくれができる、
広範囲のやけど

熱傷面積1%で
1度のやけど(下の説明参照)

専門医療が
可能な医療機関に
搬送する必要があります。

救急車を
呼びましょう

まずは、とにかく
冷やしましょう！

様子をみながら診
療時間になるのを
待ってお子さんをお
医者さんにつれて行
くとよいでしょう。

《やけどの程度》

- やけどの範囲のことを熱傷面積といいます。こどもの手のひらの大きさを1%の熱傷面積とし、やけどの範囲を測ります。
- 1度とは熱傷の程度を表しています。1度のやけどは、水ぶくれがなく、皮膚表面が乾燥している、軽症のやけどです。

《やけどを冷すときのポイント》

- 冷すのは流水(水道水)でも、氷でもかまいません。
- 最低10分以上を目安に冷やしましょう。
- 衣服は脱がせず、その上から冷やしてください。

鼻血



鼻血

あわてないで次のことを試してみましょう

- ① 寝ているときはすわるか、立たせてください。頭部の血圧が下がり止まりやすくなります。
- ② 鼻出血の血液を飲まないように下を向けさせます。
- ③ 鼻内に何も入れずに、小鼻全体をできる限り深くつまみ、圧迫止血します。
- ④ 鼻呼吸ができない状態で、約15分持続的に圧迫します。

止まらない

出血は

止まった

すぐに
お医者さんに
診てもらって
下さい。

受診の
必要は
ありません。

〈鼻血の看病ポイント〉

- 上を向いて寝る姿勢は、出血が咽・喉頭へ流れ落ちて、咳を引き起こしたり、血液を嚥下したりしてしまい止血後の嘔気の原因になります。
- 首の後ろを叩くことは、根拠のないことです。
- 鼻内にティッシュペーパーなどを挿入することは、鼻粘膜の損傷、ただれをきたしたり、ティッシュペーパーを取り出すときに、固まった血液のカサブタをはがしたりすることになり、再度出血する可能性が高くなります。

動物に咬まれた



動物に咬まれた

何に咬まれましたか？

イヌ

ハムスター

ネコ

ネズミ

息苦しくなったり、
ゼゼエしたり
しますか？

する

しない

すぐに
お医者さんに
診てもらって
下さい。

様子をみながら診療時間になるのを待つ
てお子さんをお医者さんにつれて行く
とよいでしょう。

〈動物に咬まれたときの看病ポイント〉

- 呼吸の仕方の変化に注意しましょう。息苦しそうになったり、ゼゼエしたりしだしたら、お医者さんに診てもらったほうがよいでしょう。
- 咬まれたところが大きく腫れてきた場合、化膿した可能性がありますので、この場合もお医者さんに診てもらったほうがよいでしょう。

ハチに刺された



ハチに刺された

刺されて10数分以内に全身にじんましんがでたり、顔色が悪くなったりした。さらに呼吸がしづらく息苦しい状態になり、声がでにくくなった。

救急車を
呼びましょう

大量(10ヵ所以上)
に刺された。

すぐに
お医者さんに
診てもらって
下さい。

1ヵ所だけ
刺された。

様子をみながら診
療時間になるのを
待ってお子さんをお
医者さんにつれて
行くよいよでしょう。

〈ハチに刺されたときの対処方法〉

1. 毒のう(毒液が入った袋)に注意して針を抜きます。
ハチの針には毒のうがあり、それを押さえると毒が注入されるのでつかむ部分に気を付けましょう。
2. 毒を絞り出すように刺された部位を周囲から圧迫し、洗い流します。
3. 刺された箇所にステロイド軟膏を塗ります。なお、アンモニアは効果がありません。



頭をぶつけた



頭をぶつけた

次のうちのどの症状がみられますか？

- けいれんがある。
- 意識がない。
- ぐったりしている。
- 嘔吐が続き、顔色が悪い。

- ボーっとしている。
- うとうとしている。すぐに眠ってしまう。
- 元気がなく、機嫌が悪い。
- 頭痛を訴える。
- 会話がおかしい。
- 嘔吐が何回もある。
- 食事をとろうとしない。
- あくびやしゃっくりが多い。
- 片側の手足の動きが悪い。歩き方がおかしい。

- 元気よく遊んでいる。

この欄に「はい」がある

救急車を呼びましょう

左の欄に「はい」はなく、この欄に「はい」がある

すぐに
お医者さんに診てもらってください。

この欄にしか「はい」がない

様子をみながら診療時間になるのを待ってお子さんをお医者さんにつれて行くとよいでしょう。

- ・受傷後に急激に発生する頭蓋内出血の多くは、受傷後2～6時間以内に症状が現れます。
- ・まれに、2～3週間以上たってから、頭痛、麻痺、認知症に似た症状等で発症する慢性的な出血もあります。
- ・受傷直後は意識があったのに、2、3時間後に急におかしくなるのは危険な兆候です。

【日常生活の注意事項】 (受傷後最低1～2日間)

1. 自宅安静を心掛けてください。
2. 入浴を控えてください。
3. 受傷当日の食事は消化の良いものとし、腹八分目以下としてください。

【頭部CT検査について】

こどもの場合、放射線被ばくの影響を考慮して、CT検査は、次のような医学的に必要性が高い場合に、医師の判断で行います。

- ・意識障害がある
- ・頭蓋骨折をふれる
- ・親からみていつもと様子が違う
- ・嘔吐が続く
- ・頭痛がはげしい
- ・生後3か月以下
- ・外来での観察中に症状が増悪する場合
- ・90cm以上からの転落
- ・車外放出を伴う自動車事故
これらに準じる外傷

石川県内のこどもの救急



I お医者さんに行く前に

小児救急電話相談

休日や夜間、急な病気や事故で具合が悪いとき、家庭でどのように対処すればよいか、直ちにお医者さんに行く必要があるかについて、電話で小児科の医師や看護師などがアドバイスします。

[電話相談受付時間] (365日、毎日実施しています)

[平日] 午後6時～翌朝8時 [土曜] 午後1時～翌朝8時 [日曜・祝日] 午前8時～翌朝8時

[電話番号] # 8 0 0 0 または 076-238-0099

※電話相談は家庭での一般的対処に関する助言・アドバイスであり、電話による診断・治療はできませんのであらかじめご了承ください。
※1回線のみ対応となりますので、簡潔にご相談ください。話し中の場合は恐れ入りますが、少し時間をおいておかけ直し下さい。
※#8000はIP電話等、ご契約の回線によっては話し中になり、つながらない場合があります。その場合には、076-238-0099にお電話ください。

Q1 なんでも相談できますか？

A 緊急性のあるお子さまのための電話ですので、育児相談はご遠慮ください。また、受診可能な医療機関を知りたい場合は「医療情報ネット(ナビイ)」で医療機関を検索して下さい。

医療情報ネット
(ナビイ)



Q2 相談するときの注意事項はありますか？

A 電話がつながったら、慌てずゆっくりと、お子さまの症状、年齢などをお話ください。なお、明らかに重大な場合(呼吸や心臓が止まっている、事故でけがをしている場合等)は直ちに119番通報してください。また、電話相談は、医師が直接診療するものではなく、あくまでも家庭での一般的対処などに関する助言、アドバイスですので、あらかじめご留意ください。

こどもの救急Webサイト

Webをみることのできる環境をお持ちでしたら「こどもの救急」(<http://kodomo-qq.jp/>)も一緒にご利用ください。こちらではお子さんの症状をホームページ上でチェックすることで、お医者さんに行くか行かないかのめやすを結果として示してくれます。

こどもの救急
サイト



※お子さんが異物などを誤って飲み込んでしまった場合

公益財団法人日本中毒情報センターの電話サービスが便利です。

[中毒110番] 一般専用電話 大 阪 072-727-2499 (365日、24時間)
(情報料無料) つくば 029-852-9999 (365日、午前9時～午後9時)

[タバコ誤飲事故専用電話] (情報料無料、自動音声応答による一般市民向け情報)
大 阪 072-726-9922 (365日、24時間)

Ⅱ 軽い発熱などでお医者さんに行くときは.....

●休日・夜間において入院するほどでもないけれど、お医者さんに診てもらいたい場合

休日当番医

休日の応急的な医療と、入院するまでもない軽症のお子さんに対応するため、地域の診療所等が当番で治療にあたっています。この当番医については、新聞や市町の広報などでご確認ください。

※当番医が小児科医であるとは限りません。

休日当番医制を実施している診療所は、「医療情報ネット(ナビイ)」でも確認できます。

こちらからも確認できます。



休日夜間急患センター(365日、毎日診療)

一般の医療機関が診療時間外となる休日や夜間に、急に体の具合が悪くなったお子さんのため、市や町が設置するものです。診療に従事するのは、昼間は他の病院や診療所などで働いておられるお医者さんで、奉仕的に協力していただくことにより運営されています。

施設名	診療場所	診療科目	診療時間
金沢広域急病センター	金沢市西念3-4-25 金沢市駅西福祉健康センター1階 (電話番号076-222-0099)	小児科 内科	午後7時30分~午後11時 ※GW、年末年始などは診療時間が変更になります。詳しくはホームページをご覧ください。
南加賀急病センター	小松市向本折町ホ60 小松市民病院南館1階 (電話番号0761-23-0099)	小児科 内科	月~土 午後7時~午後10時30分 日・休日等 午前9時~午後0時 午後1時~午後10時30分 ※「休日等」とは祝日並びに1月2日、3日及び12月31日をいいます。

紹介状なしで大病院を受診すると特別の料金がかかります。

紹介状なしで大病院を受診すると、診療料のほかに特別な料金がかかることをご存じですか。初診では7,000円(歯科:5,000円)以上、再診では3,000円(歯科:1,900円)以上の特別の料金がかかります。大病院は救急や重い症状の患者さんの治療を担う役割を持っています。軽症で医療機関にかかるときは、身近な診療所やクリニックを受診しましょう。

Ⅲ 救急車の呼び方.....

まずは119にダイヤルを!

- 1 局番なしの「119」をダイヤルします。
- 2 「救急車をお願いします」と伝えます。
- 3 次のことを伝えましょう。
 - お子さんの年齢 お子さんの名前
 - 住所 電話番号
 - 場所の目標となる建物
- 4 お子さんの症状を伝えましょう。

救急車を待っている間

- 1 次のものを準備しましょう。
 - 健康保険証
 - 母子健康手帳
 - お金
- 2 玄関の鍵を開けておきましょう。
- 3 家族や近所の人がいれば、救急車が到着したときの誘導をお願いします。



救急車で病院に行くとき

- 1 救急救命士の指示に従いましょう。
- 2 家を出る前に火元を確認!
- 3 あわてて、お子さんをダッコして救急車に乗った時、靴を忘れることがあります。入院せずに帰宅することもあるので、靴を持って行きましょう。
- 4 戸締まりを忘れずに!



こんなときはすぐに119番!

こども(15歳以下)

顔

- くちびるの色が紫色
- 顔色が明らかに悪い

頭

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

胸

- 激しい咳やゼエゼエして呼吸が苦しそう
- 呼吸が弱い

おなか

- 激しい下痢や嘔吐で水分が取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がる
- 嘔吐が止まらない
- 便に血がまじった

手足

- 手足が硬直している



意識の障害

- 意識がない(返事がない)またはおかしい(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

- 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、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
- 高いところから落ちた



生まれて3カ月未満の乳児

- 乳児の様子がおかしい

◎その他、お母さんやお父さんから見て、いつもと違う場合、様子がおかしい場合



広告

広告代理店が運営するデザインスクール

知識・経験ゼロから
デザインを学んで
在宅ワークを実現しませんか。



TRY IT, NOW.
Design Life

キテンスクールの
オンライン授業なら…

①
オンラインで好きな時間に
マイペースで学べます

②
スキルアップ・副業・転職・
独立・趣味に活かせます



詳しい資料の
ご請求はこちら



キテンスクール 〒569-0071 高槻市城北町1丁目14-17 tel:072-668-3275 運営/株式会社ウィット

かかりつけ医

医療機関名

電話番号 ☎

診療日

診療時間

〈メモ〉

緊急の場合の医療機関

医療機関名

電話番号 ☎

診療日

診療時間

〈メモ〉

おとうさん、おかあさんのための
救急ノート

こどもの救急

このパンフレットについてのお問い合わせは

石川県健康福祉部地域医療政策課 〒920-8580 金沢市鞍月1丁目1番地
TEL 076-225-1468 FAX 076-225-1434 E-mail:iryujin@pref.ishikawa.lg.jp
<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/iryou/support/qqtel/index.html>

この冊子は、公益社団法人石川県医師会の協力を得て、石川県健康福祉部地域医療政策課が作成しました。掲載記事の無断使用・転載を禁じます。

