万が一のとき

異物を飲み込んだ

異物を飲み込んだときは、まず吐き出させることが原則です。しかし吐かせてはいけないものもあるので注意が必要。

対処方法

● 吐かせないですぐ病院へ
漂白剤、ボタン電池、カビ取剤、マニキュア、除光液、バス・トイレ用洗剤、画鋲、針、くぎ、ガラス、防虫剤（しょうのう）

● 吐かせてすぐ病院へ
たばこ、防虫剤（ナフタリン、パラジクロルベンゼン）、医薬品

★処置がわからないときは、かかりつけ医か「中毒110番」「119番」に。洗剤など飲み込み、製品がわかるときはメーカーに問い合わせても良い。

頭をひどく打った

まずは、意識があるかどうかを確認しましょう！

対処方法

● 頭から出血した
清潔なガーゼを当て強く圧迫し5～10分止血、止血後は至急受診しましょう。

● こぶができた
冷たいタオルや保冷剤で冷やす。冷やし過ぎに注意！

★意識がなく名前を呼んでも反応がないときは心肺蘇生を行い救急車を呼ぶ。

★嘔吐やけいれん、まひがあるときはすぐ専門医へ！

★上記の症状がなくても最低48時間は様子をみましょう。

のどにものを詰まらせた

突然むせたり、ゼイゼイいったり、顔色が悪くなり苦しそうな様子があるときは、口の中をチェック！

対処方法

● 目に見えるようなら指で取り出す。見えないときは無理やり奥まで手を入れないで、頭が胸より下になるようにして顔を下に向け、手のひら全体で、背中を力強くたたく。

● 意識や反応がないときは、心肺蘇生を！

★意識がない、顔色が悪くなってきたときはすぐに救急車を呼ぶ。

★詰っているものが出てこない、異物が出ても呼吸が苦しそうなときも病院へ。

やけどをした

シャワーや流水をかけて冷やします！

対処方法

● 手や足
衣類を脱がさずにその上から20分以上冷やす。

● 顔や頭
シャワーでさっと冷やし保冷剤を当てる。

★対表面積の10%（子どもの手のひらを1%とする）以上は応急処置をしながら救急車を呼ぶ。

★小さくても水ぶくれができているときは病院へ！

の応急処置

ひきつけを起こした

まず、気持ちを落ち着かせて！

対処方法

●ひきつけ（けいれん）を起こしたら、体を揺らしたり抱きしめたりしないで、平らな場所に静かに寝かせ、衣服をゆるめましょう。

●吐きそうなときは、顔を横に向かせます。吐いたものを口の中に押し込まないように、指でそっとかき出します。

★顔色・目の動き・手足の突っ張り方・ひきつけを起こしていた時間をできる範囲で良いので確認しておきましょう。

★治まったら、病院へ受診。5分以上続いて止まりそうにないときは救急車!

★発見までの経過や、発見したときの状態を、医師に伝えられるようにしておくことが大切です。

「緊急時の相談機関」がP93に掲載されています。

★家庭内の事故防止について子ども家庭支援センターが相談を受けています。

おぼれた

対処方法

●意識がある
大人の腕にまたがせるようにうつ伏せにして乗せるか、横向きに寝かせ、背中を4～5回たたいて水を吐かせる。

★意識・呼吸・心拍がないときは至急救急車を呼び、来るまでに心肺蘇生を行う。

★直後は元気だったが、その後苦しそうな様子を見せたときは毛布などで体を保温して、急いで病院へ。

★おぼれていたのが一瞬で、意識があり大声で泣いたら心配はないが、念のため毛布などで体を保温して病院へ。

気をつけて！

このサイズより
小さいものは
赤ちゃんの口に
入ります。

直径3.9㎝

（原寸大）

子どもがかかりや

「いつもと様子が違う」「なんだか泣き方がおかしい」というおうちの方の直感は、子どもの病気を早く発見する大きな手がかりです。特に低月齢の赤ちゃんは病気が進行しやすいので、気になる症状があるときは早めに受診しましょう。

熱や発疹の出る病気

病気によって熱や発疹の出方が特徴的。うつる病気が多いので注意しましょう。

病名	症状
突発性発しん	高熱が3～4日続き、熱が下がるとともに胸やお腹に発疹、やがて全身に広がる。
はしか(麻しん) ☆	高熱・せき・鼻水・目の充血・目やになどの症状から始まり、いったん熱が下がり再び上がると、口の中にコプリック斑という白いポツポツができる。その後、発疹が出て全身に広がる。
風しん☆	初め軽い発熱、同時に細かい発疹が全身に出る。首・後頭部・耳の後ろのリンパ腺が腫れる。
水ぼうそう☆ (水痘)	発熱（出ない場合もある）し、周りに赤みのある発疹が出る。3～4日で水疱になり、2～3日でかさぶたになる。かゆみが強い。
おたふくかぜ☆ (流行性耳下腺炎)	両側または片側の耳の下、あごの下が腫れて痛む。熱が出ることもある。
溶連菌感染症	高熱が出て、発疹がでる。のどが腫れ、舌にもイチゴのようにブツブツが出て赤くなる。
手足口病	手のひらや足の裏などに小さな発疹（水疱）ができる、口の中に白い潰瘍状の斑点ができる。
りんご病 (伝染性紅斑)	両ほほに蝶のような形の紅斑ができる。続いて腕・足にも紅斑ができる。

皮膚のトラブル

子どもの皮膚はデリケート。湿疹などのトラブルがあったときは早めに受診しましょう。

- とびひ … 湿疹、あせも、虫さされなどをかきこわした傷口に細菌が感染し他の部分に広がる。
- アトピー性皮膚炎 … かゆみの強い湿疹を慢性的に繰り返す。
- オムツかぶれ … オムツを当てている部分が、ウンチやおしっこなどの刺激で炎症をおこし真っ赤にただれる。

すい病気や感染症

☆印は予防接種があります。

熱が出る病気

熱の高さだけでなく、せきや鼻水、下痢など、全身の症状をチェックしましょう。

病名	症状
風邪症候群	せき・鼻水・熱・のどの炎症など。
インフルエンザ☆	高熱・せき・筋肉痛・頭痛・関節痛など、気管支炎や肺炎などを併発しやすい。
ヘルパンギーナ	高熱・のどの奥に小さな水疱ができる。のどが痛く、よだれが多くなる。
急性中耳炎	熱・鼻水・激しい耳の痛み・耳だれなど、機嫌が悪い、しきりに耳を触る、頭を左右に振るなどは要注意。

吐く・下痢をする病気

嘔吐・下痢が続くと心配なのが脱水症状です。水分もとれない状態になったら早急に受診しましょう。

病名	症状
ウイルス性胃腸炎	ロタウイルス・ノロウイルスなど、ウイルスに感染して、嘔吐や下痢便になる。ロタウイルスに感染して起こる白色便は、米のとぎ汁のような白い便で、すっぱい臭いがする。

★水分補給は、少しずつこまめに！ただし、嘔吐があるときは、吐き気が治まってから少しずつ与えましょう。

せきが続く病気

せきが続くと、かなりの体力を消耗します。長く続くせきは早めに受診しましょう。

- 気管支炎 … 気道の中の気管支に炎症が起きて熱が高くなり、たんがからんで、ゼロゼロという湿ったせきが続く。長引くと症状が重くなり、呼吸困難におちいることもある。
- 肺炎 … ウイルスや細菌、マイコプラズマなどの微生物が肺の中に感染して起こる。状況によっては、入院加療が必要になる。
- 百日ぜき☆ … せき、鼻水などの症状から始まり、夜間せき込みが次第に増え呼吸困難をきたす。激しいせきをしたあと、息を吸いこむとヒューっという音がする。
- 気管支ぜんそく … アレルギーによって気道に炎症が起こり、気管支が狭くなり、呼吸の際にゼイゼイ・ヒューヒューと音がする。