



こんなときどうする

家庭でできる初期対応が重要です



子どもによくある症状とホームケア

いざというときに落ち着いて対応するために、お子さんの発熱や咳など、よくある症状の観察ポイントや初期対応をご紹介します。

内科編

① 発熱

観察項目

- 元気がなく、ぐったりしている
- 機嫌や顔色
- おしっこが少ない
- 食欲や水分摂取の状況
- 発疹や呼吸の様子

家庭での初期対応

- 水分補給をこまめに行い、脱水を防ぐ
- 室温を適度に保ち、薄着で快適に過ごさせる
- 38.5度以上でぐったりしている場合は、市販の解熱剤(医師の指示に従う)を検討



早急に受診 症状が続く場合やけいれんがある場合

② 咳

観察項目

- 呼吸が苦しそうか(ゼーゼーしている、息が浅い)
- 痰の有無や色、量
- 発熱や鼻水の有無



家庭での初期対応

- 部屋を加湿し、喉や気道を潤す
- 体をゆったり休ませ、無理に動かさない
- 温かい飲み物やスープを少しずつ与える



早急に受診 呼吸が辛そうな場合

③ 嘔吐・下痢

観察項目

- 嘔吐・下痢の回数や量
- 食欲や水分摂取量
- 便の色や形状(血液混入や黒色は要注意)
- 発熱や腹痛の有無

家庭での初期対応

- 少量ずつ水分補給を心掛け、脱水を防ぐ(経口補水液など)
- 一度に大量の食事を与えない。消化に良いものを選ぶ(例:おかゆ)
- 嘔吐が続く場合は横向きに寝かせ、誤嚥を防ぐ



早急に受診 血便や嘔吐が止まらない場合

外科編

① 擦り傷・切り傷

観察項目

- 傷口の深さや大きさ
- 異物の混入(砂やガラスなど)
- 出血量

家庭での初期対応

- 傷口を清潔な水で洗い流し、汚れを取る
- 消毒液を使い清潔に保つ
- 止血が必要な場合は清潔な布やガーゼで圧迫
- 出血が多い場合や縫合が必要そうな場合は受診

② やけど

観察項目

- やけどの範囲や深さ(赤いだけか、水ぶくれがあるか)
- 痛みの程度



家庭での初期対応

- すぐに流水で10分以上冷やす(氷はNG)
- 服が貼り付いている場合は無理に剥がさない
- 小さな水ぶくれは清潔なガーゼで保護
- 広範囲や深いやけどは早急に受診

お願い

重症化や感染症予防のため、手洗いや予防接種を日頃から心掛けてください。疑問や不安がある場合は遠慮せず医療機関に相談しましょう。

▶子ども家庭課(保) ☎042-438-4037

ためらわずに救急車を呼ぶべき症状例

発熱・咳・嘔吐・下痢

- 呼び掛けに反応しない、意識がない
- けいれんを起こしている
- 顔色や唇の色が悪い
- 呼吸が弱い、呼吸ができない、呼吸をしていない
- 大量の出血、吐血、下血(血便)がある
- 激痛(腹痛・頭痛)がある

切り傷・擦り傷

- 明らかに傷が大きい
- 圧迫しているのにどんどん出血する
- フォークや箸などのとがったものが喉の奥に強くついた、口の中に刺さった

やけど

- やけどの範囲が大人の手のひらより大きい
- やけどをした部分に衣服が貼り付いている
- 顔面や性器のやけど
- 薬品によるやけど



平日準夜間小児初期救急医療

15歳以下のお子さんの急な発熱・腹痛・下痢など、平日の準夜間の診療を受けることができます。

東京都立多摩北部医療センター ☎042-396-3811

- 診療日 (月)~(金)(祝・年末年始を除く)
- 診療時間 午後7時30分~10時30分
- 所在地 東村山市青葉町1-7-1

夜間・休日に医療機関を受診するか迷ったら

子どもの健康・救急に関する相談に看護師や保健師などが応じます。必要に応じて、小児科医が相談に応じます。

子供の健康相談(小児救急相談) #8000 ※IP電話などからは ☎03-5285-8898

- 受付時間 (月)~(金)(祝・年末年始を除く) 午後6時~翌日午前8時
- (土)・(日)・(祝・年末年始は午前8時~翌日午前8時