

こどもの救急

5 主な症状別の対処法

38.0℃以上
熱が高い!



3カ月未満ですか？

はい いいえ

A

次の症状が1つ以上
みられますか？

- ☐ 顔色が悪く、ぐったりしている。
- ☐ ウトウトして呼びかけてもすぐ眠る。
- ☐ 呼吸の様子がおかしい。
- ☐ おしっこが半日くらい出ない。
- ☐ おうと 嘔吐や下痢を繰り返す。

B

次の症状が1つ以上
みられますか？

- ☐ 活気がない。
- ☐ 頭痛がある。
- ☐ よく眠れない。
- ☐ 水分をとるのを嫌がる。
- ☐ あやしても笑わない。遊ぼうとしない。

はい



すぐに

小児科医のいる
医療機関を受診
してください。

はい

解熱剤がないとき

はい

30分後も **B** の症状が
1つ以上みられますか？

はい

経過観察中に **A** の症状がみられた時
B の症状を繰り返す時

はい

はい

解熱剤を使用し
30分間観察

様子をみながら
診療時間になるのを待つて
医療機関へ



ホームケアのポイント

- 高熱だけが原因で脳が障害を受けるということはありません。
- 解熱剤は病気を治す薬ではありません。発熱には病気に対する抵抗力（免疫力）を高める効果があるといわれています。元気そうなら解熱剤は積極的に使用する必要はありません。



寒そうなら暖かく、暑そうなら涼しく

1) 熱の上がりはじめに寒気やふるえがあるとき、手足が冷たいときは全身を保温してください。ある程度熱が上がり、寒気やふるえは取れて、手足も暖かくなったら薄着にして涼しくしましょう。嫌がらなければ熱いところは氷枕などで冷やしてあげましょう。嫌がるのを無理に冷やす必要はありません。体温を下げるためにはわきの下や太ももの付け根を冷やしてあげるのが効果的です。

汗はこまめに拭いて、ぬれた衣服もこまめに着替えさせてください。

※特に小さなお子さんは、毛布などでくるんで暖めすぎないように注意してください。

2) 水分はこまめに飲ませましょう。

解熱剤の使い方

発熱に伴い元気が無くぐったりしているとき、水分が取れないとき、眠れないとき、頭痛を伴うときはまず解熱剤を使用しましょう。発熱の原因にかかわらずきついときは解熱剤を使えます。何℃以上で解熱剤を使わなければならないという基準となる体温はありません。熱が高くても元気があれば解熱剤は不要です。解熱剤は6時間程度間隔をあければ使用できます。

小児に安全に使用できる解熱剤はアセトアミノフェンとイブプロフェンに限ります。小児科で処方された解熱剤を使用しましょう。市販の解熱剤を使用する場合は成分表示を確認しましょう。ウイルス性の発熱には、強い解熱剤（ボルタレン、ポンタール、アスピリンなど）を使用してはいけません。

インフルエンザ流行期の受診のしかた

発熱後すぐに受診してもインフルエンザの診断はできません。発熱から半日以内ではインフルエンザなのに検査に反応しないことがしばしばあるためです。

発熱以外の容体が落ち着いていれば、発熱が6～12時間以上続くときに一般の診療時間内に受診しましょう。

受診の際は前もって電話連絡し、指示どおりに受診してください。直接受診する場合は、すぐに待合室に入らず、発熱があることをまず受付に伝えてください。できればマスクを着用して受診しましょう。

吐いた!

咳き込みをともなわない嘔吐 ^{おうと}



吐き気は続かずケロリとしている

はい

いいえ

2カ月未満ですか?

はい

いいえ

次の症状が1つ以上みられますか?

- ☐ 母乳・ミルクの度に勢いよく嘔吐を繰り返す。
- ☐ お腹が張っている。
- ☐ お腹がひどく痛そうだ。
- ☐ 血液や胆汁 (緑色の液体) 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。
- ☐ おしっこが出ない。
- ☐ 唇や口の中が乾いている。
- ☐ ちょっとした刺激に過敏反応したりする。
- ☐ ウトウトして反応がにぶい。

はい



小児科医のいる医療機関を受診してください。

次の症状が1つ以上みられますか?

- ☐ お腹が張っている。
- ☐ 我慢できないほどのお腹の痛みを訴える。
- ☐ 血液や緑色の液体を吐いた。
- ☐ 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。
- ☐ おしっこが出ない。
- ☐ 唇や口の中が乾いている。
- ☐ 頭痛を訴えており、ボーッとしていたり、ちょっとした刺激に過敏反応したりする。
- ☐ 頭を強く打ったあとの嘔吐。
- ☐ 皮膚が冷たく、色も悪い。

はい

いいえ

いいえ

様子を見ながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

※ただし、症状が大きく変わったら…



ホームケアのポイント

- そのお子さんに以前処方された吐き気止めの坐薬があれば使用してください。
- 脱水症状になりやすいので、吐き気が少し軽くなったら、水分（経口補水液が理想的）を少しずつ、回数を多めに与えるなどして、水分を十分に与えてください。
- 吐いたものをのどにつまらせないように、寝ているときは体や、顔を横に向けてください。
- 赤ちゃんにミルクを飲ませたときは、縦に抱き、ゲップをさせてから寝かせてください。
- 介護者は流水と石鹸で十分に手を洗いましょう。汚れた衣類等はハイターにつけこんでから洗濯しましょう。



けいこうほすいりょうほう

経口補水療法について

こどもが痛い思いをしなくてよい脱水の治療法として、飲む点滴（経口補水療法）が注目されています。塩分と糖分が適切な濃度と割合で混ざった飲み物（経口補水液）は小腸からの吸収が早いので、吐きにくく、速やかな治療効果が得られます。脱水症のときに塩分を含まない飲み物を飲ませ続けると、水分としてなかなか吸収されないばかりでなく、血液が薄くなり過ぎて痙攣^{けいれん}を起こすこともあるので注意しましょう。

経口補水液の作り方

砂糖40g（大さじ4と1/2杯）と食塩3g（小さじ1/2杯）を1000mlの湯冷ましによく溶かすだけで簡単に作れます。

経口補水液として市販されているものもありますので、お子さんの急な嘔吐^{おうと}、下痢に備えて常備しておくのもよいでしょう。

経口補水液の飲ませ方

一度にたくさん飲むと吐いてしまいます。コツは、少量を回数多く飲ませることです。飲ませ始めは体重(kg)あたり1ml程度の1回量を5分おきに飲ませてください。それでも吐いた時はさらに少ない量（ティースプーンなどで1杯ずつ）でさらにこまめに飲ませてください。

下痢をした!



次の症状が1つ以上みられますか?

- ☐ 元気がなく、ぐったりしている。
- ☐ 嘔吐おうとを繰り返す。
- ☐ 唇や口の中が乾燥している。
- ☐ 便に血が混じっている。
- ☐ おしっこが出ない、色の濃いおしっこをする。
- ☐ 活気がない。
- ☐ よく眠れずに、ボーツとしている。
- ☐ 水分をとるのを嫌がる。
- ☐ 目がくぼんでいる。
- ☐ 激しい腹痛を訴える。

いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください

はい



すぐに
小児科医のいる
医療機関を受診
してください。



ホームケアのポイント

- 赤ちゃんや小さなお子さんの下痢は長引きますが慌てなくても大丈夫。一番大事なのは上手な水分補給とミルクや食事の調整です。



飲み物

脱水状態になりやすいので、水分については発熱や嘔吐^{おうと}の場合と同じ考え方ですが、1回量を少なくし、回数を多くしてください。

水下痢のときは水分だけでなく塩分も失われます。飲ませるものは経口補水液（17ページ参照）が良いでしょう。乳児の場合、母乳、ミルクは続けてかまいません。糖分の多い飲み物は下痢が長引く原因になることがあります。吐き気が無ければ水下痢のたびに体重(kg)あたり10mlの経口補水液を数回に分けて飲ませましょう。

食べ物

お腹が空くのは体調がいい証拠です。食欲が出てきたら、できるだけ早期に普段食べている普通の食事を再開しましょう。これまで、柑橘類（みかんなど）、乳製品、砂糖、その他消化されにくいものは避けるべきとされてきました。しかし、最近では下痢のときに特別な食事制限は必要ないと考えられています。とはいえ、最初は消化の良い炭水化物(お米のご飯やうどんなどでんぷん質のもの)から少しずつ始めるのが無難でしょう。

お腹が痛い!



次の症状が1つ以上みられますか?

- ☐ 血便がみられる。
- ☐ おまた（陰囊、いんのう 股の付け根）がはれている。
- ☐ お腹をぶつけた、もしくは打った後の腹痛。
- ☐ お腹がパンパンにふくらんでいる。
- ☐ 緑色の吐物を吐いた。
- ☐ コーヒーの残るかすのようなものを吐いた。
- ☐ 嘔吐おうとを繰り返す。
- ☐ 泣き止まない。間隔を置いて繰り返し泣く。
- ☐ 排便をしても腹痛が軽にならない。
- ☐ だんだんひどくなる。
- ☐ 我慢できない痛み。痛くて歩けない。
- ☐ 発熱を伴う右下腹部の痛み。

いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください

はい



すぐに
小児科医のいる
医療機関を受診
してください。



ホームケアのポイント

こどもは、消化器官が未発達で、便秘などを起こしやすいものです。また、特に赤ちゃんがわけもなく繰り返し泣く時は、おなかが痛い可能性があります。こどもは痛みの部位をうまく伝えられないときに、お腹が痛いと訴えることがあります。

- まずは、排便を促してみましょう。市販の浣腸薬かんちょうやくがあれば使用してかまいません。
- 腹痛が軽いときは、無理に食べさせないで水分を少しずつ飲ませて様子を見てください。
- お腹に「の」の字を描くようにやさしくマッサージしてあげると、少し楽になることもあります。
- おなかに炎症があるとき（虫垂炎、胃腸炎など）には、炎症を悪化させる可能性があるため、カイロや湯たんぽなどでおなかを暖めないようにしましょう。
- お風呂は強い腹痛でなければ大丈夫です。



けいれん している!



次の症状が1つ以上みられますか?

- ☐ けいれんが止まっても、意識が戻らない。
- ☐ 唇が青紫色になり、呼吸が弱い。
- ☐ けいれんが5分以上続く。

いいえ

はい

**救急車を
呼びましょう!**

次の症状が1つ以上みられますか?

- ☐ 生まれて初めてのけいれんである。
- ☐ 生後6カ月未満 (あるいは6歳以上)
- ☐ けいれん時の体温が38.0℃以下だった。
- ☐ 発熱から24時間以上経過してからのけいれん
- ☐ けいれんに左右差がある
- ☐ 繰り返し吐く
- ☐ 最近、頭を激しくぶつけた。
- ☐ 1日に2回以上、けいれんが起こる。

はい

いいえ



小児科医のいる医療機関を
受診してください。

様子をみながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください



ホームケアのポイント

けいれんとは、からだ全体やからだの一部がつっぱったり、ピクピクしたり、脱力したりすることです。

まずはあわてないことが重要です！

- 1 周囲に危険物があれば、取り除く。
- 2 けいれんの途中、吐いても吸い込んで窒息しないように、顔を横に向ける（できれば左側を下に）。
- 3 呼吸しやすくするため、頭をうしろにそらしたり（ただし、首がつっぱっているときは無理しない）、衣服をゆるめる。
- 4 以上を実行したうえで、よく観察する。（スマートフォンなどの動画を利用してもよい）何分続いたか、目（ひっくり返った、一点をじっと見た）の位置、手足の動き（特に、左右対称か）、終わってから泣いたか、眠ったか、呼んで反応したか。

※すでに熱性痙攣の診断でダイアップ（坐薬）を処方されている場合、まだ使用していないときはすぐに使用してください。それ以外の刺激はできるだけ避けてください。飲み薬を飲ませてはいけません。



注意すること

- 口の中に物や指を入れない。
ふつうは舌をかむことはありません。口の中に指や物をいれると、口の中を傷つけたり、歯が抜けたリ、舌を押し込んで窒息するもとになったりするので危険です。
- ゆすったり、たたいたり、飲み物や飲み薬を与えたりしない。

けいれんじゅうせき

痙攣重積について

けいれん
痙攣が20分以上止まらない状態や、痙攣が止まった後に意識が戻らないまま次の痙攣が起こることを痙攣重積といいます。痙攣重積は脳に重大な病気があるかもしれませんし、たとえ熱性痙攣であっても呼吸のできない状態が長時間になれば脳に障害を残す可能性もあり、緊急の対応を必要とします。救急車を呼んでも到着までに平均6分を要し、医療機関に着くまでに15分ぐらいはかかります。痙攣が5分以上続く時は躊躇せず（ちゅうちよ）に救急車を呼びましょう。

せきが
止まらない!
息苦しい・



次の症状が1つ以上みられますか?

- ☐ 顔色や唇の色が青い。(チアノーゼ)
- ☐ 乳児・幼児で呼吸が1分間に60回以上。
- ☐ 息苦しさが悪くならないのに、ゼーゼー、ヒューヒューが聞こえなくなった。

はい

いいえ

ぜんそく
喘息と診断され、
手持ちの薬がある。
(内服・テープ・吸入など)

いいえ

はい

薬を使用し、
水分を飲ませる。

はい

症状が改善しないなら…



小児科医のいる医療機関を
受診してください。

次の症状が1つ以上みられますか?

- ☐ 犬やオットセイの鳴き声のような咳き込み。
- ☐ ゼーゼー、ヒューヒューという。
- ☐ 息苦しそうである。
- ☐ 鼻の穴がヒクヒクする。
- ☐ 横になれない。
- ☐ 呼吸が速い。
- ☐ 肩で息をする。
- ☐ ぐったりしている。
- ☐ 水分をとりたがらない。
- ☐ のどの下、上腹部、肋骨の間などがペコペコくぼむ。

いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください



ホームケアのポイント

せきは、気管や気管支に侵入するウイルスや細菌、異物などを排除するための反応であり、苦しみのないせきは心配ありません。

あわてずに、まずお子さんの様子をよく観察することが大切です。

- 動物の鳴き声（犬の遠吠え、オットセイが鳴く）のような咳をする場合。

この場合、なるべく泣かせない様にすることが最も大切です。

昼間に比べ夜にひどくなる事が多くみられます。昼間であれば夕方遅くならないうちに早めに受診しておいた方がいいでしょう。

夜でもあやしているうちにすやすや眠ってしまう様でしたら、翌朝まで待っても大丈夫です。ただし赤ちゃんの声がかすれて聞こえなくなる程ひどければ、受診した方が無難でしょう。

- 何か食べていたり、口にくわえて遊んでいませんか？

「数分」前まで何ともなかったのに急にむせたかのように咳き込んだ場合、その後も咳が長引くようなら受診した方がいいでしょう。特にピーナッツなどの豆類を食べていた場合は要注意です。

- 湿度を保つ。むせないように水分をあげる。

加湿器を使ったり、濡れタオルを干して部屋を加湿したり、口元に蒸しタオルなどをあててください（ただし、窒息しないように口そのものは覆わないように注意しましょう）。

水分を少しずつこまめに飲ませて、ゆっくり大きな呼吸をするように促しましょう。

- 部屋の空気をきれいに。

ホコリ、タバコ、線香のけむりなどはせきをひどくします。空気を入れ換え常に新鮮な空気を。

- ぜんそくの薬があらかじめ用意されていれば、医師の指示通りに使う。

ぜんそくの薬は使いすぎるとドキドキしたり、吐いたりするので、医師の指示どおり使ってください。



頭が痛い!



次の症状が1つ以上みられますか？

- ☐ けいれんがある。
- ☐ 意識がはっきりしない。

いいえ

はい

次の症状が1つ以上みられますか？

- ☐ 熱がある上に、顔色が悪く、ぐったりしている。
- ☐ ひどく頭を痛がる。
- ☐ 2～3日以内に頭を打った。
- ☐ 首が硬い。(※次ページ参照)
- ☐ 何度も吐く。

はい

いいえ

救急車を
呼びましょう！



小児科医のいる医療機関を受診してください。

様子をみながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

解熱鎮痛剤
(アセトアミノフェン・イブプロフェン)
があれば使用できます。

様子が変わったときは
症状を再評価してください



ホームケアのポイント

- ※おへそを覗き込むように、あごを引くように頭部を前屈したときに強い痛みを訴える、もしくは痛みで首が曲がらない状態を項部硬直^{こうぶこうちよく}といい、髄膜炎^{ずいまくえん}やくも膜下出血^{すいまくしげきしょうじょう}のときにみられる髄膜刺激症状の可能性あります。
- お子さんは頭が痛くて不安になっていることが多いので、優しく落ち着かせることをこころがけてください。
- 熱があれば、厚着を避け水分補給をしてあげましょう。
- 吐いた場合の水分補給も大切です。ただ、無理には飲ませないようにしましょう。
- 気持ちがよさそうでしたら頭を冷やしてあげましょう。
- 緊急を要する症状の無い頭痛には、解熱鎮痛薬（アセトアミノフェン、イブプロフェン）を使用してもよいでしょう。



不機嫌! 泣きやまない



意識が変だ

いいえ

はい

救急車を
呼びましょう!

はい



すぐに
小児科医のいる
医療機関を受診
してください。

次の症状が1つ以上みられますか?

- ☐ 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。
- ☐ いつもの不機嫌と違って何となく変だ。
- ☐ ミルクを欲しがらない。水分をとらない。
- ☐ 顔色が悪い。
- ☐ 普段よりも体温が低く感じる。
- ☐ 耳だれがある。
- ☐ おまた（陰囊、いんのう 股の付け根）がふくらんでいる。
- ☐ オムツを変える時、足を動かした時に痛がる。
- ☐ だっこしてあやしても長時間泣き止まない。

いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

様子に変化したときは
症状を再評価してください



ホームケアのポイント

お子さんが理由もなくぐずるのはよくあることです。特に生後3～4カ月頃の赤ちゃんで、顔色もよく熱もないのにいつまでも（時には2時間以上も）泣きやまないことがよくあります。

ご両親としては心配になるばかりですよ。でも大丈夫！赤ちゃんだって何となくイライラすることもあります。直前までのご機嫌や食欲、ウンチがいつもと同じで、他に症状がなければ少し様子をみてみましょう。翌日かかりつけの小児科医に診て貰うのも大事なポイントです。

- お子さんが泣きやまない時、他に今まで気づかなかった症状はないか、もう一度チェックしてみましょう。赤ちゃんがなかなか泣きやまない時はまずオムツや衣服をチェックしてください。オムツが汚れていないか、衣服の中に異物が入っていないか確認しましょう。全身の皮膚の状態も確認しておきましょう。
- 周囲の環境が変わると落ち着く子がいます。短時間外出してみるのもひとつの方法です。車に乗ると落ち着くことがありますので、あまりにも長時間泣き続ける時はとりあえず車で医療機関に向かい、途中で泣き止んだら引き返してもよいでしょう。医療機関についても泣き続ける時はそのまま受診してください。ただし、車に乗せる時、抱っこは厳禁。必ずチャイルドシートを使用しましょう。



おしっこが
出ない!
少ない...



日中、暑いところにずっといた

はい

いいえ

38.0℃以上の熱がありますか？

はい

いいえ

次の症状が1つ以上みられますか？

- ☐ ボーッとしており、元気がない。
- ☐ 水分をほとんど取れない。
- ☐ 吐く、もどす、嘔吐おうとがある。
- ☐ 下痢がある。
- ☐ 涙が出ず、口唇が乾燥している。
- ☐ 熱がある。
- ☐ ぐったりしている。
- ☐ おしっこするのを嫌がり、オチンチンやおまた（外陰部）を痛がる。
- ☐ おしっこするのを嫌がり、お腹が張っている。
- ☐ 顔や手足がむくんでいる。

水分が取れますか？

いいえ

はい

水分補給をし、
涼しいところで
安静にしましょう

様子をみながら
診療時間になるのを
待って医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください

はい



すぐに
小児科医のいる
医療機関を受診
してください。



ホームケアのポイント

- おしっこの回数が少なくても、1回に出る量が多ければ心配ありません。
- 高温や乾燥した環境では汗の量が多くなり、水分が充分に取れていなければおしっこの量も減ります。しかし、元気で機嫌もいいようなら心配ありません。水分を日ごろより多めにあげて様子を見ましょう。
- 男の子ではおちんちんの先が赤く腫れたり、膿^{うみ}が出たりする時、女の子では下着などにおりものが付く場合があります。おちんちんが不潔で感染を起こした可能性があります。温いお湯でやさしく洗って様子を見て下さい。抗生剤が必要な場合もありますので、翌日かかりつけの先生を受診してください。



ウンチが
色がおかしい
変!



次の症状が1つ以上みられますか？

- ☐ クリーム色の下痢便。
- ☐ コールタールみたいな黒くて粘っこい便。
- ☐ コーヒー豆をすりつぶしたかすのような固まりが混じっている。
- ☐ いちごジャムみたいなウンチをして、機嫌が悪い。お腹も痛そうだ。
- ☐ 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。

いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを
待って医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください

はい



小児科医のいる医療機関を
受診してください。



ホームケアのポイント

- 病気で便の色や性状が変化することがありますが、病気でなくても食べたものや飲んだ薬で便の状態が変わることがあります。一般状態がよければ夜間にあわてて受診する必要はありません。
- 乳幼児が白い便をしたときには、ウイルス性胃腸炎を考えます。^{おうと}嘔吐や下痢からの脱水症に注意し、こまめな水分補給をこころがけましょう。血便は細菌性腸炎の可能性もありますが、一般状態がよければ様子を見てよいでしょう。大切なことは状態の変化を繰り返し確認することです。いずれの場合も下痢止めは使用せず、水分をこまめに飲ませ、翌日には必ずかかりつけ医を受診してください。
- 受診する際はオムツについた便を持っていき、医師に見せましょう。



皮膚の発疹!



次の症状が1つ以上みられますか?

- ☐ 顔や唇がはれぼったい。
- ☐ 息苦しい。声がかすれてきた。
- ☐ 嘔吐を繰り返す。おうと
- ☐ 強い腹痛がある。血便がある。
- ☐ 暗い紫色の小さな点々が足の膝から下に出ている。
- ☐ 関節が腫れて、痛みがある。
- ☐ 鼻血が出て、止まりにくい。
- ☐ ぐったりして、元気がない。
- ☐ 我慢できない。強い痒みがある。かゆ

いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを
待って医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください

はい



小児科医のいる医療機関を
受診してください。



ホームケアのポイント

- 赤ちゃんはよだれやミルクが肌につくと皮膚炎を起こしやすいものです。汗などで悪化することもあるのでお風呂できれいにして皮膚を清潔にたもちましょう。お風呂あがりには赤味が強く見えることがあります但心配いりません。
- 最近お薬を飲み始めたばかりなら、とりあえず一旦そのお薬をやめて処方して貰った医師に相談して下さい。発疹が出る直前に飲んだ薬があれば要注意です。もし救急医療機関を受診する場合は、その薬と説明書を持っていきましょう。
- ベビーオイル、塗り薬も肌に合わないことがあります。翌日かかりつけ医に相談しましょう。

虫に刺された!



次の症状が1つ以上みられますか?

- ☐ 全身にじんましんが出て顔色が悪くなった。
- ☐ 呼吸がしづらい。息苦しい。声が出にくい。
- ☐ 腫れが強く、痛みが激しい。
- ☐ ハチに10ヶ所以上刺された。
- ☐ スズメバチに刺された。
- ☐ 以前、ハチに刺され気分が悪くなったことがある。

いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを
待って医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください

はい



小児科医のいる医療機関を
受診してください。



ホームケアのポイント

- 虫の多い季節の外出や、野山に遊びに行く時は防虫対策をしましょう。
- 刺された部位は冷やしましょう。ステロイド軟こうがあれば塗ってよいでしょう。

ハチに刺された場合

1. ハチの針には毒のうがあり、それを押すと毒が注入されてしまいます。毒のうに注意をして針を抜き、流水でよく洗います。
2. 毒を絞り出すように、刺された部位を周囲から圧迫して洗い流してください。
3. 殺菌消毒薬で刺されたところを消毒し、ステロイド軟こうがあれば塗布しましょう。

毒蛾や毛虫に刺された場合

擦ると毒針が深く入ってしまいます。セロハンテープなどで毒針を抜き、いきおいよく流水で洗い流しましょう。ステロイド軟こうがあれば塗布しましょう。



耳が痛い!



次の症状が1つ以上みられますか?

- ☐ 我慢できない激しい耳痛。
- ☐ 激しい頭痛をともなう。
- ☐ 繰り返し吐く。
- ☐ 耳の後ろがはれて耳介が前方に起き上がっている。

いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください

はい



すぐに
小児科医のいる
医療機関を受診
してください。



ホームケアのポイント

耳の痛みの原因として最も多いのは中耳炎です。中耳炎からの痛みであれば物を飲み込むときやあくびをするときの喉の動きで痛みが和らぐことがあります。解熱鎮痛薬（アセトアミノフェン、イブプロフェン）があれば使用して、少量の水分をこまめに飲ませてみましょう。



鼻血が出た!



あわてないで次のことを試してみましょう。

- ☐ 鼻血を飲まないように下を向けさせます。
(上を向くと、血液がのどに流れ込んで飲んでしまうおそれがあります)
- ☐ 鼻内に何も入れずに、鼻翼全体をできる限り深くつまみ、鼻中隔びちゅうかく(鼻を左右に分けている仕切り)を圧迫止血します。
- ☐ 鼻呼吸できない状態で、約15分持続的に圧迫します。

出血は止まりましたか？

いいえ

はい

受診の必要はありません



小児科医のいる医療機関を受診してください。



ホームケアのポイント

- 興奮して泣き叫んでいるとなかなか鼻血は止まりません。まずやさしく抱きしめ、話しかけて落ち着かせましょう。
- 座って、うつむき加減に下を向く姿勢をとらせましょう。
- 仰向けに横にならせないようにしましょう。寝かせる時は側臥位そくがいで、枕やクッションで頭を高くしてください。喉に流れた血液は飲み込ませずに、口から出させましょう。
- 首の後ろをたたかないようにしましょう。
- 鼻の中にティッシュペーパーを入れないようにしましょう。
- 鼻をいじらないようにしましょう。
- 鼻を強くかまないように注意しましょう。

