



熱がでたとき(発熱)



(お子さんの普段の体温を知っておきましょう)

● 子どもは、一般的に夕方から夜間にかけて熱をだすことが多いものです



救急医療機関に受診が必要な症状

次の場合は、医療機関を受診しましょう

- 生後3か月未満の乳児は、 38°C 以上
- 生後3か月以上の場合は、 38°C 以上の発熱のほか、吐いたり、ぐったりしている



様子を
見ましょう



子ども(小学生位まで)の体温の正常範囲は 37.5°C 未満です。高熱でも機嫌がよいか、呼吸が正常でスヤスヤ眠っている場合は、しばらく様子を見てください



ポイント

熱がでた場合の対応

- * 水枕や冷却用具などをタオルでくるんで、首の回りや腋（わき）の下にあててください
 - ▶▶▶ 冷やしすぎに注意してください
- * 平常時より薄着にしてください
 - ▶▶▶ 寒気がする場合は、逆に暖かくしてください
 - ▶▶▶ 汗をかいたら着替えさせてください
- * 水分の補給をしてください
 - ▶▶▶ 発熱があると水分が失われますので十分な水分の補給をしてください
- * 安静を保ってください



ポイント

解熱剤の使用について

- * 最近処方された解熱剤がある時は使用しても構いません。ただし、高熱の場合は解熱剤を使っても、下がらないこともあります
 - ▶▶▶ 無理に熱を下げる必要はありません
 - ▶▶▶ 子ども用を使ってください



発熱



せきがでたとき



せきには風邪やインフルエンザ及び気管支炎などによるものと、異物の誤飲・窒息などがあります



救急医療機関に受診が必要な症状

次の場合は、医療機関を受診しましょう

- せき及び発熱があり、顔色が悪くぐったりしている
- せき込んで止まらない
- 呼吸が苦しそう



様子を
見ましょう

せきが出ていても、食欲や元気があり熱もなく全身状態が良い場合は、しばらく様子を見て翌日に「かかりつけ医」などを受診してください



ポイント

せきが出た時の対応

- * 水などを少し飲ませ、窓を開けて空気を入れ替えると症状が軽くなる場合があります
 - ▶▶ ジュース類や牛乳などは吐き気を催す場合がありますので、水かお茶を飲ませてください
 - ▶▶ せき込む場合は、少しずつ飲ませてください
- * せきがひどい場合は、水分を補給し、背中をさすってあげると痰（たん）が出やすく楽になることがあります。また、室内の乾燥に注意しましょう



ポイント

急にせき込んだ場合

- * お子さんが急にせき込んで苦しい表情をした場合は誤飲の恐れがあります
 - ▶▶ 21ページの「誤飲・窒息」を見てください



呼吸時に ゼーゼーするとき (喘鳴)



呼吸時に、ゼーゼーやヒューヒューという音が聞こえるのを「喘鳴（ぜんめい）」といい、これは鼻や気管支などの気道に分泌物や痰（たん）がたまるなど、空気の通り道が狭くなっている場合に聞こえます



救急医療機関に受診が必要な症状

次の場合は、医療機関を受診しましょう

- 強い喘鳴
- 苦しそうな呼吸で、発熱を伴う
- 顔色やくちびるの色が悪い
- 激しいせきをした後、息をヒューと吸いこむ
- 薬を飲ませても喘息の発作が治まらない



様子を
見ましょう

全身状態が良く元気な場合や、「ゼーゼー」と鳴っているが、呼吸が苦しそうでなく食欲もあり、スヤスヤ眠れるようなら様子を見て、翌日に「かかりつけ医」などを受診してください



ポイント

喘鳴(ぜんめい)がある場合の対応

- * 水分の補給を十分に行い，部屋の湿度を高くし室内が乾燥しないようにしてください
- * 水分を少量ずつ何回も飲ませ，背中をさすったり，たたいてあげると痰（たん）が出やすくなる場合があります





吐いたとき (嘔吐)



救急医療機関に受診が必要な症状

次の場合は、医療機関を受診しましょう

- 嘔吐が続き、水分を与えても嘔吐する
- 嘔吐と下痢を繰り返し、とまらない
- おしっこが半日くらい出ず、舌やくちびるが乾いている
- 吐いたものが黄色、緑色や赤茶色などのとき
- 嘔吐に加えて発熱や頭痛がある
- 嘔吐に加えて激しい腹痛がある
- 嘔吐のほか、便に血が混じっている
- 元気がなく、ぐったりしている



様子を
見ましょう

吐いた後、状態が落ち着き、少しずつでも水分や食事がとれている場合などは、次の「ポイント」に気をつけて、翌日に「かかりつけ医」などを受診してください



ポイント

吐いたときの対応

- * 寝ている時に吐いた場合は、気管に入らないように体と顔を横向きにしてください
- * 吐いたものは、感染予防のため、すぐに片付け、家族の方も手洗いをしてください
- * 嘔吐がおさまり、落ち着いてきて、本人が水分を欲しがる場合は、湯冷ましや麦茶・乳幼児用イオン飲料を少しずつ飲ませてください
 - ▶▶▶ 柑橘類のジュースや牛乳は消化が悪いのでさけてください
- * 落ち着いたら、消化のよい「おかゆ」や野菜スープ、薄めの味噌汁などを与えてください
- * 衣類をゆるめて、胸やお腹を楽にしてください





下痢をしたとき



救急医療機関に受診が必要な症状

次の場合は、医療機関を受診しましょう

- 下痢の回数が多く、大量の水様の便がある
- 下痢により、グッタリし始める
- 下痢症状のほか、激しい腹痛がある
- 下痢症状のほか、何回か嘔吐がある
- 舌やくちびるが乾燥し、お腹の皮膚に張りがない
- 下痢便に血液が混じっている



様子を
見ましょう



全身状態が良く、下痢が数回でとまり、元気で食欲がいつもと変わらない場合は、翌日に「かかりつけ医」などを受診してください



ポイント

下痢症状がある場合の対応

- * 下痢の性状、回数などをよく観察してください。水様か、血液や粘液が付いているかなどが非常に大切です
- * オムツなどは残しておき、受診する際にみせてください。また、おしっこの回数も記録しておいてください
- * 発疹、発熱の有無についても確認をしてください
- * 下痢が続くと脱水症になりますので、水分補給してください
 - ▶▶▶ 母乳や人工乳はそのまま薄めずに飲ませて結構です
 - ▶▶▶ 水分補給には湯冷ましを少しずつ飲ませるか、乳幼児用のイオン飲料を飲ませてください
ただし、ジュースなどの冷たいものは、飲ませないでください
 - ▶▶▶ 嘔吐がないときは、消化の良い「おかゆ」や野菜スープ、薄めの味噌汁などを与えてください





お腹が痛いとき（腹痛）



救急医療機関に受診が必要な症状

次の場合は、医療機関を受診しましょう

- お腹を痛がり、発熱、吐き気、激しく泣くなどの症状がある
- 顔色が悪く、ぐったりしている
- お腹が張って、触ると痛みが苦しい
- 次第にお腹の痛みが強くなる
- お腹を痛がり、血便が出る



様子を
見ましょう



機嫌がよく、舌やくちびるが乾燥していなく、少しずつ水分が取れるようなら、翌日に「かかりつけ医」などを受診してください



ポイント

腹痛がある場合の対応

- * 排便で痛みが治まることもありますので、トイレに行かせてください。出ない場合は、浣腸をしてもかまいません
- * 便やおしっこがでたら、いつもと同じような便やおしっこか色や性状を確認してください





けいれん(ひきつけ)を おこしたとき



急にからだの一部や全身をがくがくさせたり、意識がなくなって眼が上を向いたり焦点が合わなくなり、からだがつっ張ることを「けいれん(ひきつけ)」と言います



次の場合は、救急車を呼びましょう

- けいれんが10分以上続く
- けいれんが治まった後も、呼びかけや、痛みなどの刺激を与えても反応が弱く、様子がおかしい
- 10分以内に治っても繰り返す
- けいれんと共に嘔吐を繰り返す
- 意識は回復したが、どこかにまひがあるか、からだの動きがおかしい



救急医療機関に受診が必要な症状

次の場合は、医療機関を受診しましょう

- 発熱を伴わないけいれん
- 初めての熱性けいれん(18ページ参照)



ポイント

けいれんを起こした場合の対応

- * けいれんはこどもの概ね5～10%が経験すると言われており、短いけいれんなら命に関わることは極めて稀です

- * お子さんのけいれんに気づいたら、あわてて抱き上げたり、揺すったり、ほっぺをたたいたり、名前を呼んだりするのは逆効果です

- ▶▶ 注意していただくこと
 - ・けいれんが続いた時間を確認
 - ・目や手足、熱、吐き気などの観察
 - ・呼吸の確保のために衣服を緩め、吐いたものが気管に入らないよう体を横向きにしてあげてください
 - ・窒息の危険があるので、口に物を入れてはいけません





チェック

「熱性けいれん」とは？

- * 発熱時にけいれんを起こすもので、乳幼児では比較的好く見られます。ほとんどは5分以内にけいれんは治まり、その後しばらく眠り、手足のまひや意識障害など通常残りません
- * 症状が落ち着いていれば、翌日に医療機関を受診してください

けいれん



チェック

泣き入りひきつけ

- * 激しく泣いて、息をとめ顔色が赤黒くなり、からだがかたくなることがあります
- * ほとんどは、1分位で治まり自然に回復するので心配はありません
- * 生後6か月以下のお子さんがおこしたときや、ひきつけが1分以上続いたときは、検査が必要になる場合がありますので、医療機関を受診してください





じんましんがでたとき



じんましんは、蚊に刺されたような少し膨らんだ発疹であり、かゆみを伴います。いろいろな原因により発症する可能性があります。多くは原因不明です



次の場合は、救急車を呼びましょう

- じんましんの他に突然ゼーゼーし呼吸が苦しくなったときや顔色が悪くなったとき



救急医療機関に受診が必要な症状

次の場合は、医療機関を受診しましょう

- 激しいかゆみ
- 呼吸が速い



ポイント

かゆみがある場合の対応

- * 少しかゆいだけであれば、虫刺され用のかゆみ止めの塗り薬などで様子を見ましょう



様子を見ましょう

かゆみの症状がひどくなく、他に気になる症状がなければ翌日に医療機関を受診してください



チェック

* じんましん以外の発疹でも、痛みやかゆみがひどくなく、他に気になる症状がなければ、翌日にかかりつけ医を受診しましょう

