

気をつける症状(子どもの状態に合ったものを伝える)

不機嫌・元気がない・顔色が悪い・吐く(理由の思い当たらない嘔吐が1回でもあれば)・  
意識がおかしい(受け答えがはっきりしない・眠り方がいつもと違う)・手足の動きがおかしい・  
けいれん・目つきがおかしいなど

## 頭を打ったときの対処方法

保冷剤か氷水で約20分冷やす。冷やせない場合は放置しても、コブや皮下出血が広がるだけで、脳への悪影響はない。

強く頭を打った日は、入浴しないで室内で遊ぶ。様子をよく見て気になる症状があれば受診する。24時間たっても変わりがない場合は、次の24時間は普通生活を送りながら、症状がないか気をつけて観察する。

皮膚がへこんでいる場合、少し痛がるが触ってみてわかる程度なら、それだけで緊急受診する症状ではない。気になるようなら、翌日受診する。

### 虐待が疑われるとき

保護者が混乱していたり、外傷の原因は大したことがないようなのに子どもの様子がおかしそうな場合は受診を勧める。電話では限界があるので、落ち着いて丁寧に応対し、他人に話をしても安心と思ってもらえればよい。

### 幼児期の頭打ち

1～3歳児で時に、怒るときや周囲の関心をひきつけたいときに自分から壁や床に頭を打ち付ける行動がみられる。この場合は音が出るぐらい激しく打ちつけていても脳に損傷をきたすようなケガになることはまずない。何度も繰り返す場合は、無視して離れるようにすると、やがて何回かのちには止む。

\* 意識障害

どんな様子か？  
きっかけや思い当たる原因は？  
(外傷・頭部打撲・高熱・熱射病など)

表情や眠り方などが  
いつもと同じか？  
顔色は？  
他の症状は？  
食事や水分はとれて  
いたか？

思い当たる原因があって

あやしても笑わない

受け答えができない

寝ていて起きない

極端に長く眠る

など、いつもと様子が違う。

ひきつけた後、意識が戻らない。

顔色が悪い・手足が妙に冷たい。

起こした時の様子の変で、すぐ

うとうとと眠ってしまう。

すぐ受診を勧める

熱にうなされて、あるいは  
寝起きや眠ったあとに起きた時  
など、

その時は話しかけに答えず  
変な言葉を叫んだり、表情が  
ゆがんだりする場合

いったん寝かせた後、はっきり

起こしてみても受け答えが

普段に戻るのは、意識障害  
ではない。

不安なら、受診を

疲れなど体調面  
で思い当たる原因があり、  
良く眠る場合

顔色や眠り方が  
普段と変わりが  
なければ、  
脳障害は考え  
にくい。  
時々眠り方の様  
子を見る。

## \* 頭痛

いつから？  
どんな風に？

熱は？  
他の症状は？  
初めてか、時々あるのか？

ものすごく痛がって我慢できない。  
意識がおかしい。  
ひきつけがある。  
ずっと不機嫌で食欲がないなど  
全身状態が悪いか、いつもと違う。  
嘔吐と発熱がある

熱があがる前か、熱が高い時に  
痛がる。  
我慢できるが、痛みを訴えて  
表情がさえない。  
時々頭痛を訴える。

すぐ受診を勧める

冷却などで様子を見る。  
翌朝もしくは必要を感じたら受診。

## 脳への障害が心配な時、睡眠中の子どもをどう見るか？

痙攣・意識がおかしい・麻痺があるなど、明らかな症状があれば当然受診する。

頭を強く打った・インフルエンザで脳症の心配が強い場合は、ずっと心配しながら付き添う。

(その方が保護者が納得すると考えられるから)

ただ漠然と心配な場合は、保護者が添い寝・もしくは同じ部屋で眠って、時々様子を見る。

顔色が悪い・眠り方がいつもと違う・呼吸がおかしい・痙攣などの症状がなければ、そのまま寝かせておく。気になるようならしっかりと起こして、意識がはっきりしているか確認する。

\* 泣きやまない

きっかけは？  
泣き声や泣き方は？  
子どもの様子は？

いつもと違って、弱々しい泣き方。  
いつもと泣き声が違う。  
(甲高い・かすれた声など)  
いつもと違って、顔色が悪い・しんど  
そう。  
腹部などどこかを触ると極端に泣く

泣くようなきっかけがあり、怒ったよう  
に泣く。  
普段と変わりなく泣き出した。  
泣き声や泣き方は、いつもと同じか  
多少激しい程度。  
顔色は真っ赤、勢いはある。

夜泣き？  
今日はひどいが、  
いつも悩むなど

すぐに受診を勧める

0～1歳児では、裸にして体中を調べる。  
(腫れ・締め・打撲の跡などがないか)。  
2歳以上なら観察。  
異常があれば、それに対処。  
なければ次に体温を測る。  
38℃以上の熱があれば、涼しくして水分補給。  
37℃台以下であれば、気分転換。  
周囲の大人の表情をなごませて、抱く・あやす  
部屋を出る・屋外に連れて出る・何か飲ませるな  
どで、様子を見る。強く揺さぶらない。  
どうしても心配であれば、受診。

暑すぎ・寒すぎ  
等はないか確  
認。  
成長待ちなの  
で、泣かせて  
も、あやしても  
親のやりやす  
い方法で過ご  
す。  
昼寝でもして、  
親の体力回  
復を。

\* 排尿痛・頻尿

いつから？  
どんな風に？

機嫌は？  
熱は？

発熱があり、不機嫌。  
痛みが強く、排尿しない。  
性器またはその周辺が  
赤く腫れてひどく痛がる。  
  
昼も夜も何度も大量に  
排尿し、ひどく元気がない。

すぐに受診を勧める

痛がるが、排尿はできる。  
発熱はない。  
機嫌は悪くない。  
  
夜尿(おねしょ)はないか  
いつもどおり。

翌朝も排尿痛や性器または  
その周辺の痛み・赤さがある  
場合は受診。

男児で性器先端に繰り返して  
同様の炎症を起こしている  
場合は泌尿器科受診を。

頻尿が気になる場合は  
翌朝受診。

頻尿の原因と、精神的な  
思い当たる要因があり、

## \* 尿が出ない

いつから？

水分は飲んでいるか？

機嫌は？

吐く・下痢・発熱など

他の症状は？

水分をほとんど取れない。

元気がなく、不機嫌。

吐いたり下痢が激しい。

唇にしわ・皮膚がしわしわなど

脱水症状がある。

すぐに受診を勧める

水分を飲むことはできる。

不機嫌だが、遊べる。

1回吐いたがおさまっている。

便はやわらかいぐらいで、回数も  
多くない。

元気さ・眠り具合などが、変わり  
なければ、尿の出るのを待つ。

不機嫌・吐くか下痢の回数が  
多くなれば、受診。

元気で、機嫌もよい。

おしっこをするのをいやがる。

そのまま尿の出るのを待つ。

## 尿が出ないのは、何時間まで大丈夫か？

脱水が心配される状況では、尿の1回の量が少ない場合や濃い場合に、脱水による尿の少なさを考える。時間よりも症状が大事で、子どもの状態によって判断するが、6～8時間全くおむつが濡れない場合は要注意と考える。

初夏の急に暑くなった日や呼吸が速いときなど、汗や呼吸から水分が出ていって、飲んでいる水分が追いつかない場合や、何か精神的な影響などでオシッコをしたがらない場合、12時間ぐらい出ないことも時にはある。『何時間』という数値よりも本人の状態をよく見ること。体調は元気そうであれば様子をみればいいが、心配であれば受診して状態を確認してもらおう。

\* 発疹・蕁麻疹

いつから？

どこに？ どんな風に？

痒がるか？

機嫌は？

熱は？

他に気になる症状は？

ひどく不機嫌・妙にくずる。

体のあちこちに、点々とあり

内出血も多い。

急に顔や口の中まで膨疹が出て

腫れている。

発疹がひどく腫れて痛がるか、

ひどく痒がる。

息苦しい・腹痛など他に気になる症

状がある。

今までにひどいアレルギー症状が

あった。

熱と発疹があるが、

今特別に不機嫌でも

ない。

全身に発疹が出ている

が、特別に不機嫌でも

ない。

風呂上りに発疹に

気づく。

暑い日に、急に体中

に発疹に気づく。

本人は機嫌もよく、

他の症状はない。

翌朝受診を。

受診前に電話で発疹の

ことを連絡しておく。

皮膚温上昇が目立つ  
だけのことも。

全身状態が悪くな  
ければ、緊急性は低い。

翌朝の状態で、  
気になるようなら受診  
を。

受診を勧める。

## \* 虫刺され

いつ? どこを?  
どんな虫に?  
刺された箇所の今の状態は?

元気さは?  
顔色が悪くないか?  
いつもと様子は同じか?

全身にじんましんが出て、  
顔色が悪い。  
息がしにくく、苦しそう。  
吐き気があり、気持ち悪そう。  
ハチに10か所以上刺された

救急車を呼ぶ

発熱や頭痛が急に出来た。  
元気だが、刺された部分を  
ひどく痛がる。  
刺された箇所が赤く腫れあがっ  
てきた。  
刺された箇所をひどく痒がる。

受診を勧める。  
局所症状だけの場合、  
水道水で洗って、その後  
冷却。ひどくなければ  
そのまま様子を見る。

元気で、刺された箇所も  
赤くなっているか痒がる  
程度。

水道水で洗って、その  
後冷却。市販薬を塗る。  
心配であれば、翌日  
受診。

気をつける症状(子どもの状態に合ったものを伝える)

体のあちこちに発疹が出る・刺された箇所が腫れて水ぶくれになる

ハチなどによるアナフィラキシーショックの症状は最初の10分～1時間以内に起こるので、  
1時間以後はアナフィラキシーショックについてあまり心配しなくてよい。

## 虫刺されの対処方法

ハチ・毛虫・アブなど、どれも刺された場所に針が残っていないか確認し、あれば取る。  
ないか取った後は水道水でしっかり洗い流して、その後氷や保冷剤などで冷やす。  
市販の虫刺されの塗り薬を塗っておく。

\* 動物・生物などに咬まれた

いつ？ 何に？  
今の状態は？

機嫌や元気は？  
息苦しさは？

野生動物に咬まれた  
息苦しそう・ゼエゼエする。

救急車を呼ぶ

ヘビ・野良犬や野良猫・輸入動物・  
ペットのハムスターやモルモット・  
などに咬まれた。

咬まれた箇所が大きく腫れる。  
傷が深い。

三種混合の予防接種をしていない。

すぐ受診を勧める。

できるだけ母子手帳を  
持参する。

咬まれたところを痛がる  
以外に症状がない。

石鹸と流水で十分に  
傷を洗う。  
機嫌や呼吸の状態に  
気をつけて様子を見る。

海水浴や釣りの場合

クラゲ：海水または水でうすめたお酢で触手を洗い流す。取り除くときにできるだけ素手で触らない。あとは冷却し、痛みや腫れの程度が軽ければ虫刺されの塗り薬を塗る。ひどい場合は皮膚科受診。

また、その地域の海にいる毒のある水生生物の対応はその海のライフセイバーなど地元の人が詳しい。どんなものに刺されたのかを伝えられるようにして、地元の医院や救急病院受診を勧める。

## \* 耳痛

いつから？

思い当たるきっかけは？

(耳掃除・異物・感冒の既往など)

熱は？

機嫌は？ 食欲は？

ひどく機嫌が悪い。

食欲もない。

異物が取れなくて、痛がる。

めまいがある。

出血している。

痛がるが、冷やす・さすなどで眠れ

そう。

不機嫌だが、遊ぶことはできる。

耳だれが出てきた。

すぐに受診を勧める。

翌朝受診を。

全身状態が特に悪くなければ、**手遅れ**  
を恐れて急ぐ必要はない。(長引くこ  
とはあっても手遅れはない)

局所の冷却やさすなどして、

安らぐようにする。

家庭にある解熱鎮痛剤を使ってもよい。

痛みに対して家庭では  
**冷やす**  
**さす**  
安心してリラックスさせる  
ことは非常に大切な対応

参考：耳鼻科領域では緊急対象ではない  
ので、夜間に耳鼻科受診はむずか  
しいことが多い。  
痛がってどうしても眠れない場合、  
「耳のあたりを痛がる」として小児科を  
受診し、解熱鎮痛剤を出してもらって  
もよい。

\* 鼻出血

今、止まっているか？  
いつから？  
飲み込んでないか？

顔色は？  
吐き気は？  
皮膚に内出血や出血斑がないか？

噴出すように出て、  
止まらない  
皮膚にも出血傾向

急に鼻血が出た。  
いったん止まったが繰り返す。

頭を高くし、鼻の中には何もいれず、鼻翼のすぐ上の部分を強くおさえながら、耳鼻科を受診。  
(救急に聞く)。  
冷やしながら圧迫するとより止まり易い。  
のどに流れる鼻血を飲み込まないように吐き出す。

鼻翼のすぐ上の部分を押さえるか、冷やす。  
とつさに鼻の中にティッシュを詰めてもそれで止まればそのまま置く。  
繰り返す場合は、詰め物は脱脂綿に。  
頭を心臓の高さより上に。  
鼻血を飲み込まない。  
気になるようなら、翌朝か折をみて耳鼻科受診を。

## \* 鼻腔内異物

モノは何？  
今、どういう状態か？  
息はしにくいかな？

とがったものが刺さっている。  
大量の出血がある。  
口の中に血が流れている。  
口を閉じると息がしにくそう。  
すごく痛がる。  
電池類  
ビー玉などのつるつと丸い物

いじらず、すぐに耳鼻科受診を  
勧める

出血や痛みがほとんどない。  
口を閉じても息苦しくなさそう。  
丸くない物

いじらず、  
翌日耳鼻科受診を勧める。

## 鼻腔内異物の対処方法

反対側の鼻を押さえて閉じ、入っている側の鼻で「フン！」と息を吐き出してみる。

反対側の鼻をこよりで刺激して、1～2回程度くしゃみをさせてもよい。

何回か試みても出てこない場合はいじらないようにして、耳鼻科で取ってもらう。

指やピンセットなどを入れるとさらに奥に入り込む場合もあるので、しない。

\* 目のゴミ・ケガ・その他異物

今、どういう状態か？  
いつ、どこで？

目に何かささっている。  
目から血が出ている。  
ケガがひどく、見えないようだ。

目のあたりをぶつけて、  
少し気になる

見えない程度のゴミ  
目のあたりをぶつけたが、  
今特に異常はない

目を動かさない・使わないように  
何かで被ってすぐ眼科受診  
(救急で聞く)。

目が上下左右回転と動くか、  
涙が妙に目に溜まらないか、  
目の周りの骨を触った時  
ひどく痛がらないか  
を見る。  
あれば眼科受診。

ゴミは水道水で洗い流す。  
目やにや白目の部分の充血が  
あれば翌朝眼科受診。  
  
目の周囲のケガは、  
その後1～2週間  
目の動きと涙の様子(左記)に  
気をつけて様子を見る。  
あれば眼科受診。

\* 手足の打撲・肘内障

いつ？ どこでどんな風に？  
今の状態は？ 動かすか？  
痛みは？

顔色は？  
機嫌は？

泣き方がひどい。  
機嫌が悪い。  
打った箇所を動かさない。  
痛みがある・痛そうにしている。

機嫌は良くなった。  
打った箇所も動かしている。  
肘内障だが、じっとしていると  
痛がらない

すぐに受診を勧める。  
打った箇所を動かさないよ  
うに、できれば固定する。

打った箇所を氷か保冷剤で冷や  
す。冷湿布もよい。  
痛みが続けば、翌日整形外科受  
診を勧める。  
肘内障も翌日整形外科受診。

\* 足の痛み・成長痛？

いつから？

どの部位？ 動くか？

腫れてないか？

スポーツをしているか？

11歳以上

スポーツをしている

痛がる回数が増えてきた。

歩行や動きがおかしい。

日中も痛みが続く

関節が腫れる・動きにくい・熱をもつ。

同じ部位を3回ぐらい続けて訴える。

幼児～10歳以下

痛み以外の症状がない

日中は痛みがなく、元気で動く

痛みのピークは30分～1時間程度持続

部位は、膝周辺・ふくらはぎ・足首・

太もも・足の付け根など。

冷却・湿布とさすなどの処置で

様子を見て、近日中に小児科に相談するか、

整形外科受診

安心させる。

痛がる部位をさする。

温める、逆に冷湿布など本人にとって

よい方法を取る。

サポーターをはめてもよい。

服薬はしないで、時間の立つのを待つ。

## \* 切り傷・刺し傷

いつ? どこでどんな風に?  
今の状態は?

大きく切れていて、血が  
ふきだしている。  
棒状のものが体に深く  
ささって抜けない。

救急車を呼ぶ

傷口が開いていて、布で  
押さえてもすぐ血がにじむ。  
刺さったものが抜けない。  
刺さったものが抜けたが、刺さ  
った穴の奥が見えない。  
刺さったものが、汚れていた。

すぐに外科受診を勧める。  
傷は布で押さえたまま、傷口を胸  
の位置より高くする。  
刺さってぬけないものは、  
そのままできるだけ動かさない。

傷口を布で押さえていたら、  
出血は止まった。  
とげや画鋲、鉛筆の先などが  
刺さったとき、刺さったものが  
抜けて奥まで水道水で洗える。

水道水で洗って、  
傷テープなどをあてる。

## \* 指の切断

すぐに、外科または整形外科受診を勧める。  
手の側：傷口をきれいに洗ったガーゼかハンカチで強く押さえて、包帯か絆創膏で固定する。  
傷口を胸の位置より高くする。  
切断した指：台所用ラップかビニール袋に包む。それをハンカチかガーゼでさらに包む。  
別のビニール袋に氷を入れて、その中に包んだ指を入れる。

## \* 口腔内出血・口腔内打撲

いつ? どんな風に?  
今の状態は?

意識は?  
吐いてないか?

噴き出すように血が出ていて  
止まらない。  
意識がおかしい。  
繰り返して吐く。  
口の中に刃物が残っている。

救急車を呼ぶ。

子どもを座らせ、血を飲み  
込まないようにする。  
傷口をガーゼなどで  
10分間押さえていても  
出血が止まらない。  
のどの奥に棒状の物で  
傷つけた可能性がある。

外科または歯科受診を  
勧める。

子どもを座らせ、血を飲み  
込まないようにする。  
傷口をガーゼなどで  
10分間押さえたら  
出血が止まった。

そのまま、様子を見る。  
水で洗うとまた出血する  
可能性があるため、洗わ  
ない。あるいは、洗って  
再度止血する。

## \* 歯が折れた

乳歯か、永久歯か?

永久歯の場合

抜けた歯を牛乳に漬けて、  
すぐに歯科受診を勧める。  
歯ぐきの方は、ガーゼで押さえる。  
抜けた歯を水で洗わない

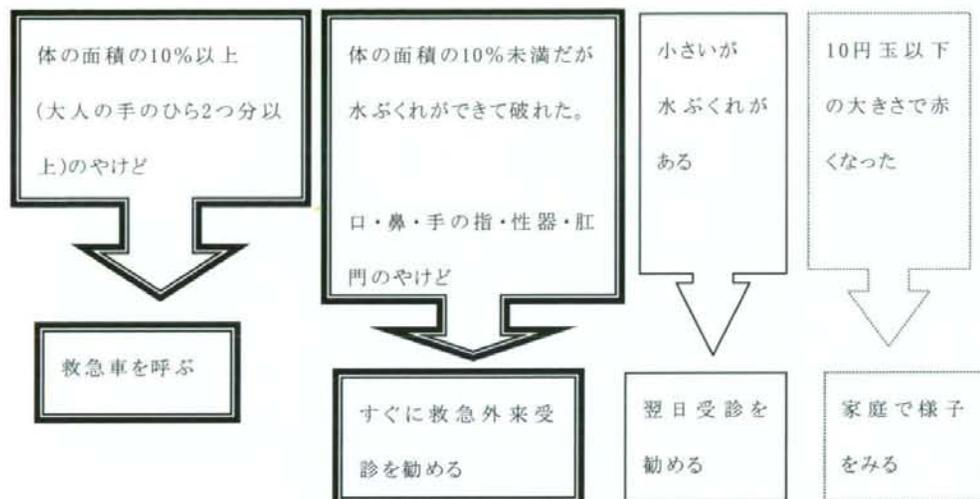
乳歯の場合

再接着できない。  
抜けたところをガーゼで押さえる。  
翌日、歯科受診で歯肉を診てもらおうように勧める。

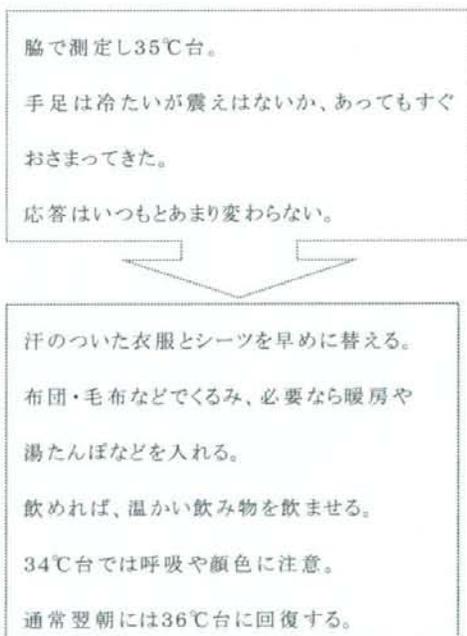
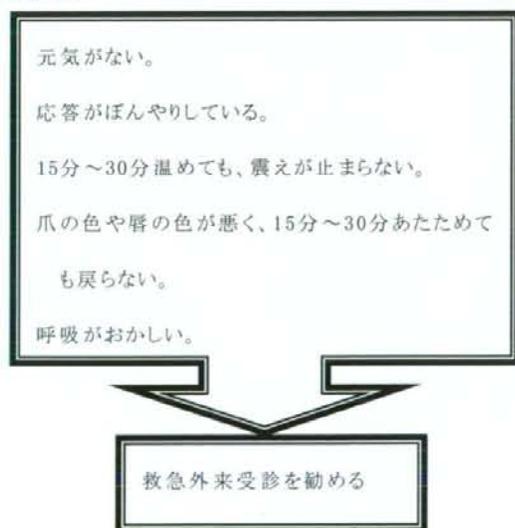
\* やけど

やけどの場所と範囲、原因の確認

どこに? どのくらい? 何で?



\* 低体温



注意：電子体温計は低体温の際、測定結果が低めに出やすい。

\* 熱中症

いつから？ どんな風に  
今の状態は？ 今の顔色は？  
今の体温は？

意識は？

ひどい頭痛がする。  
意識がおかしい。  
痙攣を起こした。  
40℃以上の発熱。

救急車を呼ぶ

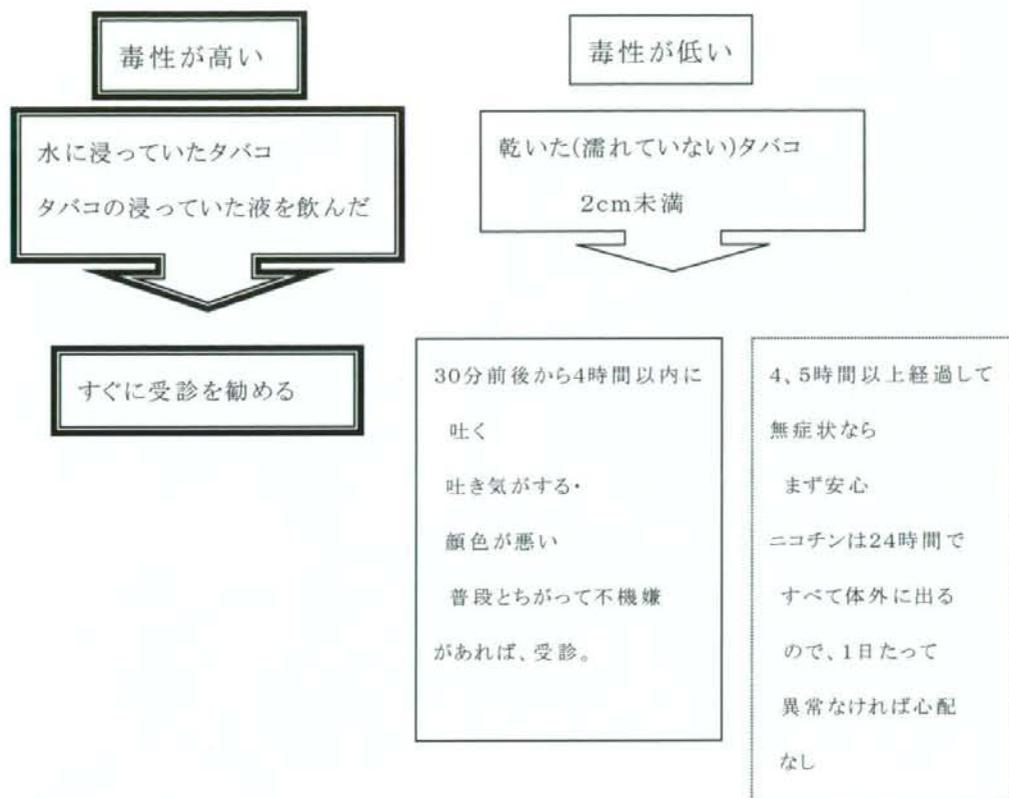
頭痛やめまいがする。  
嘔吐・吐き気がする。  
いつもとちがってぼんやりしている。  
あくびを繰り返す。  
汗がひどく多い。  
肌が青白く、じっとりしている。  
肌が赤く腫れて、乾いている。  
不自然な筋肉痛や筋肉の硬直。

すぐに受診を勧める。  
衣服をゆるめ、首筋・脇などを保冷剤  
や氷水などで冷やす。  
体全体を濡れタオルなどで冷やす。

冷却していると、顔色が戻ってきた。  
意識・受け答えは平常通りである。

涼しい場所に運ぶ。  
体全体を濡れタオルなどで冷や  
す。  
服は締め付けしないで楽な状態に  
する。  
水分を取り、涼しく過ごす。  
顔色・元気さなどを注意して  
様子を見る。

\* タバコの誤飲



聞かれた時以外、話題にしない