

具合が悪い？と感じたら

## 観察する



### ☑食べる

いつも通りにごはんを食べたり、赤ちゃんはおっぱいやミルクを飲んでますか。



### ☑寝る

夜や昼寝の時間に、いつもと同じように眠れていますか。苦しくて眠れないといった様子はないですか。



### ☑遊ぶ

いつもと同じように遊んでいますか。機嫌がよく、活気はありますか。いつものおもちゃに興味を持てますか。



### ☑出す

うんちやおしっこの回数、量、様子はいつもと変わりないですか。おしっこが長時間出ないようなことはないですか。

※すべてにチェックが入れば、おうちで様子をみてもいいでしょう。心配だったり気になることがあればかかりつけへ！

病院に行く前に、  
子どもの様子がいつもと違うと感じたら...  
親や周囲の大人にできること

# “いつも”を知る わが子のいつも・ 私のいつも・あなたのいつも

「熱の高さ=状態の悪さ」ではありません。  
まず、見極めたいのは  
「食べる・寝る・遊ぶ・出す」が  
いつも通りにできているか。

医師に症状を伝える

## 記録する

病院に行く前に、メモや写真、動画など、  
症状を記録したものが役立ちます。

### グラフ・メモで記録

熱の高さは医師が見やすいよう、折れ線グラフに  
表しましょう。  
鼻水やせき、嘔吐、便、発疹などのいつもと  
異なる症状や、あらかじめ質問したいことは、  
箇条書きでメモを。

### 写真・動画で記録

せきなどは動画で撮影すると、様子がわかり  
やすくなります。  
発疹や便（オムツ）などは、写真に撮っておき  
ましょう。  
お薬手帳に記録することもGood!  
熱型表のアプリやLINEスタンプも便利です。

適切な診断を受ける

## 伝達する

### 全身状態

食べる、寝る、遊ぶ、出す、の様子が  
いつもと比べてどうかを伝えましょう。

### 発熱、その他の症状

グラフやメモなどを見せながら、  
いつから、どのように変化しているか  
を伝えましょう。

### うんちや皮膚の様子

いつから、どのように変化しているか  
を伝えましょう。  
動画、写真などを見せながらだと  
わかりやすいです。

### 流行状況

保育園や幼稚園（学校や地域）の流行  
状況も大切な情報です。わかっている  
場合は伝えましょう。

### 心配なこと

何が心配で病院へ来たのか、また薬や  
治療についての希望がある場合は、  
できるだけ正直に伝えましょう。

LINEスタンプショップにて

子どもと医療

で検索してね！



©「子どもと医療」プロジェクト

救急が迷ったときは

## 相談窓口

### 小児救急電話相談 『#8000』

（お住まいの地域により利用できる時間帯などが異なります）  
休日・夜間の急な子どもの病気の対処の仕方を相談できます。

### 救急相談センター 『#7119』

（東京都、奈良県、大阪府、福岡県、宮城県ほか市町村単位でも  
実施拡大中）救急車を呼ぶべきかどうか、悩んだときに24時間  
365日子どもも大人も電話で相談できます。

### こどもの救急（日本小児科学会）

<http://kodomo-qq.jp/>  
今すぐ病院を受診するべきかどうか、判断の目安  
がチャート式でわかります。

### 全国版救急受診アプリ（愛称「Q助」）

[https://www.fdma.go.jp/relocation/neuter/topics/fieldList9\\_6/kyukyu\\_app/kyukyu\\_app\\_web/index.html](https://www.fdma.go.jp/relocation/neuter/topics/fieldList9_6/kyukyu_app/kyukyu_app_web/index.html)  
総務省消防庁によるアプリ。症状を画面上で選択  
すると、緊急度に応じた対応が表示されます。



### 教えて！ドクター（佐久医師会）

<https://oshiete-dr.net/>  
子どもの病気、災害、こころなど、子どもについての  
情報が網羅されています。



### ボジョレーに教わる救命ノート（大阪市消防局）

<https://119aed.jp/>  
ケガや病気について、犬のボジョレー君がミニ  
動画で解説。子どもと学ぶのにも良いです。

