

お医者さんに行く前に

山形県

# 子どもの病気・けが ガイドブック

令和4年3月



## 目次

1. はじめに	(3)
2. 子どもの急病時の対応について	(4～20)
3. 子どもの急病に関する電話相談「山形県小児救急電話相談」	(21)
4. 救急車を呼ぶときは	(22～23)
5. 子どもの心肺蘇生法	(24～25)
6. 山形県内の病院・診療所情報「山形県医療機関情報ネットワーク」	(26)
7. 新型コロナウイルス感染症にかかる相談窓口	(26)
8. 山形県内の休日夜間診療所一覧	(27)
9. 医療・子育てなどに関する各種相談窓口	(28)
10. やまがた子育て応援サイト	(29)
11. ストップ!!子どもの事故	(30～31)

## 1 はじめに

○この冊子は、山形県で安心して子育てするための一助として、お子さんの急病時に役立つと思われる情報をとりまとめ、紹介するものです。

○また、県内の休日夜間診療所の一覧や、山形県内で実施している子育てに関する各種相談窓口、子どもに対する心肺蘇生法といった情報も併せて掲載しております。

令和4年3月

## 2 子どもの急病時の対応について

山形大学医学部小児科学講座監修

発熱	4
嘔吐	6
下痢	8
腹痛	10
咳・喘鳴	12
発疹・湿疹	14
けいれん(ひきつけ)	15
誤飲	16
豆の誤嚥	18
便の色の異常	18
熱中症	19
転倒・頭を打った	20

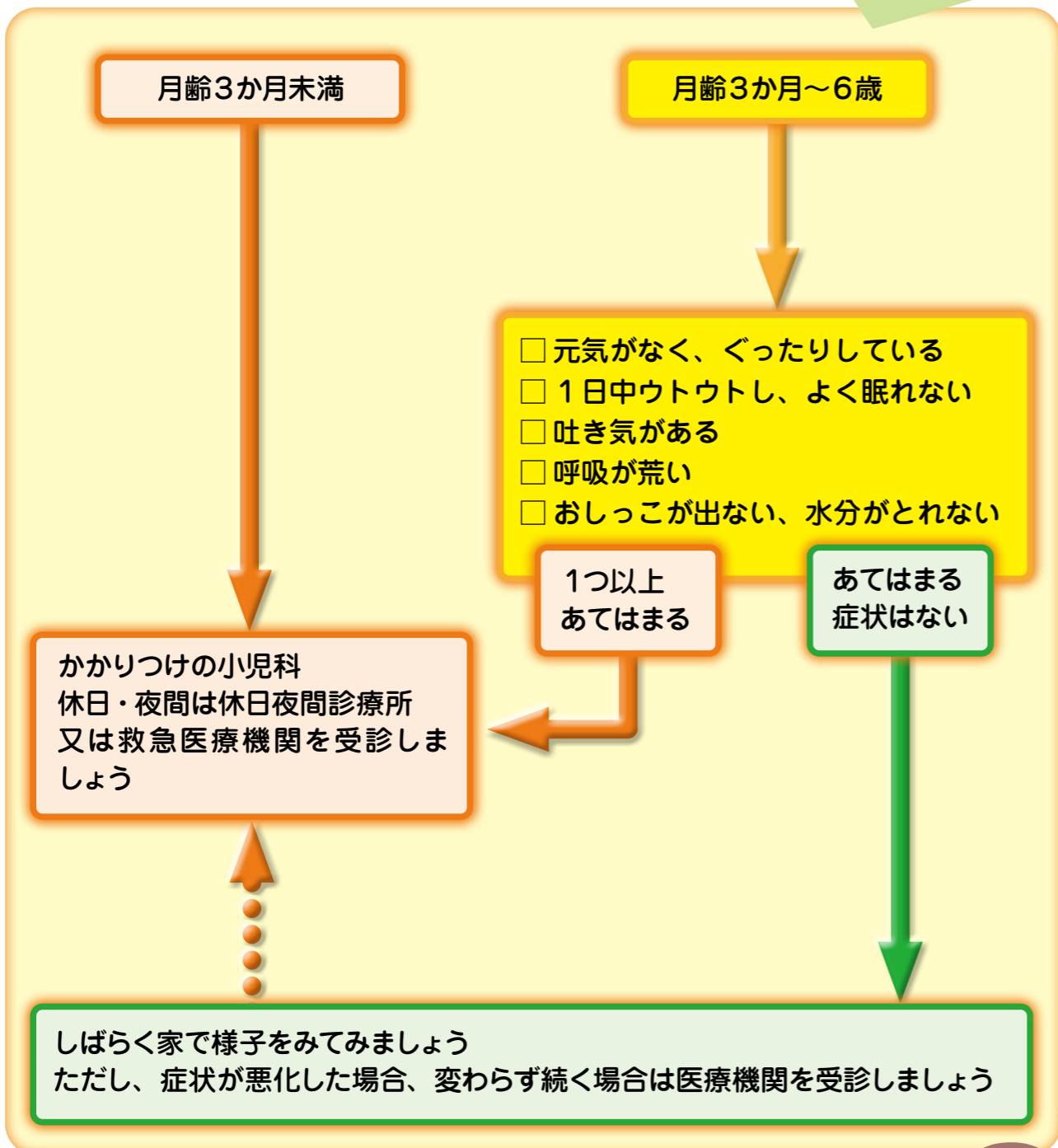
### 参考・引用文献

- 「【改訂】電話救急医療相談プロトコール」…東京都医師会救急委員会救急相談センター運用部会
- 「子どもの救急相談対応ガイド」…(社)神奈川県看護協会
- 「みやぎけんこどもの救急ガイドブック(第2版)」…宮城県
- 「子ども救急ハンドブック(改訂第3版)」…沖縄県・(社)沖縄県小児保健協会
- 「こどもの救急ハンドブック」…尾張旭市

# 発熱 (38℃以上)



お子さんの次の症状を観察し、医療機関受診の参考にしてください。



## 子どもが熱を出した！

子どもは、夕方から夜にかけて発熱することが多いものです。そこで、ご両親があわてても、決して良いことはありません。もし、お子さんの体温が38.5℃程度までで、機嫌よく遊んでいるか、すやすや眠っているようなときは、あわてずに様子を見てみてください。

お子さんがフラフラする場合や、機嫌が悪い場合は、診察を受けましょう。



## 熱が出たとき、どうしたらいいの？

### ● 過ごしやすい環境を整える

熱の出始めは顔色が悪く、手足が冷たくなり、寒気がします。寒気があるときは、服や掛け物を1枚増やしたりして、暖かくしてあげてください。

熱が上がるときは、顔色が赤く、手足が温かくなります。暑さを感じるようになったら、涼しくしてあげてください。服を着せすぎると、熱がこもって下がりにくくなります。

### ● 気持ちよく過ごすために

発熱の原因を取り除くことはできませんが、体を冷やすことで子どもが気持ちよく過ごすことができます。高熱があり、本人が嫌がらなければ冷たい水を入れたビニール袋などでクビの両脇やわきの下、太ももの付け根を冷やすと効果的です。

#### 注意！

ビニール袋に氷を入れる場合、小さな氷塊5つ程度に止めてください。氷を多く入れてしまうと、冷たすぎて子どもが嫌がったり、触れている部分が凍傷になったり、顔色が悪くなってしまうことがあります。



### ● 水分補給をしっかりと

熱が高いと、体の水分が失われます。脱水症状にならないためにも、湯ざまし、麦茶、経口補水液などで水分補給をしっかりと行いましょう。

### ● 解熱剤を使う

本人に処方された解熱剤(熱を下げる薬のこと)があるなら、使ってみてもよいでしょう。解熱剤には、内服するものと、肛門から入れる坐剤があります。解熱剤で熱が下がり始めるには、約30分程度かかります。解熱剤で熱が下がっても、下がっている時間は約4～5時間で、時間が過ぎれば、また熱が上がってきます。

#### 注意！

解熱剤の中には、「水ぼうそう(水痘)」や「インフルエンザ」に使ってはいけないものもあります。処方された解熱剤が水ぼうそうやインフルエンザにかかった時に使ってもよいものか、必ずかかりつけ医に確認しておきましょう。

## 熱はいったん下がったけど…

体温が38℃に下がって、すやすや眠り始めるか、機嫌がよくなるようなら、大した病気ではないことが多いです。体温は下がったのに、まだ機嫌が悪い、グズる、呼吸が荒いなどの症状があれば、診察を受けましょう。

子どもの熱が下がっても、大変ですが、数時間ごとにビニール袋の水を入れ替えてあげましょう。

朝になったら、落ち着いてかかりつけの小児科を受診しましょう。

## 熱性けいれん

熱が上がるときにけいれんを起こすことがあります。初めてのけいれんや長時間続くけいれんは診察を受けましょう。けいれんについては、P15「けいれん(ひきつけ)」もご覧ください。

# 嘔吐 (吐き気)



お子さんの次の症状を観察し、医療機関受診の参考にしてください。

- 続けて何度も吐く
- 吐いたものに血液や胆汁(緑がかった液体)が混じる
- 発熱(38℃以上)がある
- けいれんを起こすか、意識がぼんやりしている
- 頭を激しく痛がる、吐く前に強く頭を打った
- おしっこが半日以上出ていない
- うんちに血液が混じっている
- お腹がパンパンに張っている

1つ以上あてはまる

あてはまる症状はない

かかりつけの小児科  
休日・夜間は休日夜間診療所  
又は救急医療機関を受診しましょう

しばらく家で様子を見てみましょう  
ただし、症状が悪化した場合、変わらず続く場合は医療機関を受診しましょう

## 子どもが吐いた!

嘔吐は、小児期によくみられる症状の1つで、ほとんどの場合はあわてる必要はありません。嘔吐の他に発熱や下痢などの症状がないか、どんなときに吐いたか、吐く回数、吐いたものがどのようなものかなどを観察しましょう。



## 吐いたら、どうしたらいいの?

### ●吐いたときの対処法

吐いたものを気管に吸い込んだり、鼻やのどをふさがないよう、お子さんの体を横向きにしましょう。

衣服や寝具が汚れたら、あまり体を動かさないようにして着替えさせ、寝具を取り替えましょう。顔や口の周りについたものは、温かいタオルなどでふき取りましょう。うがいができるお子さんには、うがいをさせてください。

### ●お子さんの様子、吐いたものの確認を

吐いたものの色などを観察し、血液や黄色、緑色の液が混じっていないか確認しましょう。また、お腹をさすってみて、痛がる場所はないか、張っていないかなどをみましょう。

子どもが吐いた後で“キーッ”というような激しい泣き方を繰り返すようなら、急いで診察を受けましょう。



### ●吐き気がおさまったら

最後に吐いて2時間程度経過したら、湯冷ましや番茶、経口補水液を、スプーン(コップ)で少し飲ませてみます。吐かなければ、5分~10分おきに、また少しずつ飲ませましょう。のどが渇いているからといって、一気にたくさん飲んでしまうと、かえってまた吐いてしまうことがあります。また、オレンジなど柑橘系のジュースや炭酸飲料、牛乳などは吐き気を誘うため、飲ませてはいけません。



### ●母乳やミルク、食事は

母乳やミルクは、吐き気が残っているときには飲ませないようにします。吐き気がおさまったことを確かめてから与えましょう。離乳食は、初期であればいったん中止し、母乳あるいはミルクで様子を見ます。離乳食がある程度進んだ段階であれば、おかゆを中心にし、おかずは控えましょう。

無理に食事を食べると吐き気が誘発され、症状が悪化することもあります。食事の内容は、刺激がなく消化のよいおかゆや、豆腐などが向いています。いつもの半分くらいの量から始め、吐き気が再び現れたときは、食事をやめましょう。

### ●吐いた後に次のような症状があるときは早めに診察を

フローチャートを参考に、次のような症状がないか、確認しましょう。

- ① 続けて何回も吐いているとき
- ② けいれんを起こすか、意識がぼんやりしているとき
- ③ 強い頭痛を伴うとき
- ④ うんちに血液が混じっているとき
- ⑤ おしっこが半日以上出ていないとき

子どもが吐いていても、あわてずに様子を観察してください。

ほとんどの場合はあわてる必要はありませんが、上にあげた①から⑤の項目にあてはまるときは、早めに医師の診察を受けましょう。

# 下痢



お子さんの次の症状を観察し、医療機関受診の参考にしてください。

- 元気がなく、ぐったりしている
- おしっこが半日以上出ていない(尿の色が濃い)
- 嘔吐、発熱(38℃以上)、強い腹痛がある
- 水分を受けつけず、唇や口の中が乾燥している
- 大便に血液が混じっている
- 定期的に激しく泣く

1つ以上あてはまる

あてはまる症状はない

かかりつけの小児科  
休日・夜間は休日夜間診療所  
又は救急医療機関を受診しましょう

しばらく家で様子を見てみましょう  
ただし、症状が悪化した場合、変わらず続く場合は医療機関を受診しましょう

## 子どもが下痢をした!

下痢は、いろいろな原因で腸の動きが活発になるとともに、腸の水分吸収が悪くなったり、腸液の分泌が増えることにより、水分の多い便が頻回に排泄されることです。

下痢のときには、便の色やにおい、便に血液や粘液が混じっていないか、いつから始まり、何回くらい便が出たのか、発熱や嘔吐などの症状がないかなどを観察しましょう。また、おむつをしている乳幼児はおむつかぶれに注意しましょう。

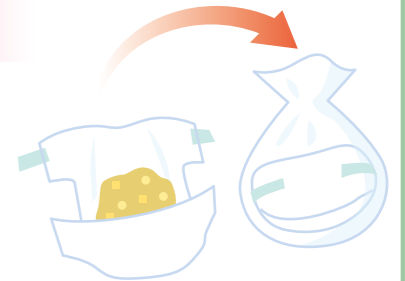
## 下痢をしたら、どうしたらいいの?

### ● お子さんの様子、便の回数などの確認を

どのような便か観察し、水のような、泥のような、血液が混じっていないか、ネバネバした粘液が付いていないか、などは診断のために役立ちます。

便をおむつにしたならおむつを、おむつにしていなければ、便の一部をビニール袋に入れておいて、診察を受けるときに持参してもよいでしょう。

下痢の回数が多いとき、便に血が混じっているとき、ぐったりし始めたとき、おしっこが出ていないときや、脱水症状のあるときなどは、診察を受けましょう。



### ● 下痢をしたらどうするの?

1回の下痢便で止まることもありますが、下痢便の回数、性状や、おしっこの回数をメモしておきましょう。発熱や発疹の有無も確認してください。

おむつをしている子どもは、長い間おむつを交換しないと、おむつかぶれを起こします。下痢が始まったら、こう門の周りにワセリンや保湿剤を塗るなど、おむつかぶれを予防しましょう。

洗面器を使ったり、ぬるま湯を静かにかけて、お尻をやさしく洗い流してあげましょう。洗い流したら、軟らかいタオルやガーゼなどで皮膚を押し出すようにして水気を取ります。その後、ワセリンなどで保護します。

### ● どうして下痢を止めないの?

おなかに悪いウイルスや細菌が入ると、下痢になります。この場合、下痢止めなどにより排出しようとする動きを止めてしまうと、ウイルスや細菌が腸の中で増え、さらに症状が悪くなることが多いのです。したがって、細菌やウイルスによる下痢の場合、下痢を無理に止めないことも大事な治療です。整腸剤などで、腸管内の悪い細菌などが増えにくい状態にしてあげます。

### ● 下痢のとき、ミルク・食事は

母乳はそのまま飲ませてよいでしょう。

母乳でなければ、最初は白湯を少し飲ませてみます。ミルクも薄める必要はありません。経口補水液でも結構です。いずれにしても、飲ませたことにより吐き気を示すことがありますので、少しずつ飲ませてみましょう。

食事は、消化のよいものから、おかゆ、おじゃなどのでんぷん質を少しずつ食べさせてみましょう。栄養のありそうな牛乳や肉、魚などのたん白質、油を使ったものや繊維質のもの、砂糖の多いお菓子やくだものは、腸の負担となるので、下痢が治まるまで避けましょう。



### ● 下痢のときに与えてはいけないもの

食事は無理をせず、便の状態を見ながら数日かけて前の食事に戻します。食欲があり元気なら、少しの下痢があっても徐々にもとの食事に戻しましょう。

### ● 下痢便の始末で注意することは

下痢の原因として、感染症によるものがあります。便と一緒に排泄された細菌やウイルスを看護者や他の家族にうつさないために、便の付いた紙おむつをすぐに袋に入れて捨て、布おむつや汚れた下着は別に洗うようにしましょう。おむつを替えるなど便の始末をした後は、必ず石けんを使って、10～15秒以上、流水で手を洗いましょう。

# 腹痛



お子さんの次の症状を観察し、医療機関受診の参考にしてください。

- 強いおなかの痛みが急にきた、又はずっと続いている
- がまんできない痛みがある
- おなかをさわると痛がる
- おなかが硬く張っている
- 吐いたものに血や、コーヒーの残りカスのようなものが混じっている
- うんちに血液が混じっている
- 足の付け根または下腹部が膨らみ、痛がる
- 発熱(38℃以上)がある
- 痛みがだんだんひどくなってきている

1つ以上あてはまる

あてはまる症状はない

かかりつけの小児科  
休日・夜間は休日夜間診療所  
又は救急医療機関を受診しましょう

しばらく家で様子を見てください  
ただし、症状が悪化した場合、変わらず続く場合は医療機関を受診しましょう

## 「おなかが痛い」というときは

発熱していないか、吐き気がないか、下痢をしていないか、おなかを抱え込むように痛がらないか、激しい泣き方をしていないか、などに注意しましょう。それから、おなかが張っていないか、全体的にさわってみましょう。指を少し立てぎみにして柔らかく押しながら移動させ、一定の場所に痛みを訴えるかどうか、みてください。



## 便秘？それとも・・・

おなかをさわってみて、左上から下の方を痛がる時は、便秘のこともあります。右下の方を痛がる時は、虫垂炎(いわゆる盲腸)などの場合もありますので、発熱、吐き気、激しい泣き方など他の症状があるか観察してください。だんだん痛みが強くなるようなときは、診察を受けましょう。

## うんちは出ていますか？

排便で治ることもありますので、トイレに行かせてみましょう。トイレに行っても出なかったり、固くてコロコロとしたうんちではありませんか。毎日排便していても、便秘になっていることもあります。他に症状がない場合は、浣腸が有効な場合もあります。うんちやおしっこが出たら、血が混じっていないか、いつもと比べて変わったところはないか、確認してください。

## 痛みが治ったら

簡単に痛みが治まるようなら、少し水分を取りましょう。吐き気やおなかの痛みがあるときは、オレンジなどの柑橘系のものや、牛乳類は避けましょう。吐き気を誘発したり、おなかの痛みがひどくなることもあります。





お子さんの次の症状を観察し、医療機関受診の参考にしてください。

- 唇や口の周りの色が紫色になる
- 息苦しそうで、呼吸が速い
- 痰が切れずに咳き込むことを繰り返す
- 声がかすれ、犬の遠吠えのような咳をする
- 呼吸に合わせ、ゼーゼー、ヒューヒューという音がする
- 突然むせて、激しい咳き込みが続く
- 発疹があり、かゆがっている

1つ以上あてはまる

あてはまる症状はない

かかりつけの小児科  
休日・夜間は休日夜間診療所  
又は救急医療機関を受診しましょう

しばらく家で様子を見てみましょう  
ただし、症状が悪化した場合、変わらず続く場合は医療機関を受診しましょう

## 咳が出ます

10分に1回くらいのゴホッという咳は、様子を見てもいいでしょう。発熱しているときや何度も咳き込んで吐くとき、左のフローチャートに当てはまる項目があるときは、診察を受けましょう。



## 咳が出たら、どうするの？

### ● こうするとよくなることも

水を少し飲ませ、窓を開けて換気すると軽くなることがあります。痰を出させるためには、水分摂取とタッピング(背中や胸を軽く叩いてあげる)が必要です。ぬるま湯で湿したタオルや蒸しタオルを手で持てるくらいまで冷やして、口や鼻にそっと当ててみると、痰が出やすくなる場合がありますので、試してください。ただし、長くても15秒程度でやめます。水分を飲ませるときは、オレンジなど柑橘系のジュースや牛乳類は吐き気を誘発するので飲ませないでください。

### ● こんなときは診察を受けましょう

乳幼児で呼吸数が普段より多く(1分間50回以上)、顔色が悪くなって、呼吸が苦しそうなときは急いで診察を受けましょう。また、気管支喘息(小児喘息)といわれたことがあり、呼吸が苦しそうでゼーゼー聞こえ、首の付け根や肋骨の間がペコペコへこむ呼吸(陥没呼吸)があるときは、診察を受けましょう。



## 喘鳴とは

呼吸に伴って、ゼーゼー、ヒューヒューという音が聞こえるのを喘鳴といいます。首の付け根が、息をするたびにへこむかどうか見てください。熱があるか、咳が強いが、息づかいや発汗の様子も見てください。また、いつもはいびきをかかないのに、いびきをかかかも観察しましょう。(注)喘息でも、ヒューヒューという音の聞かれるときは、分泌物の水分が少なくなっています。

## 喘鳴が聞こえたらどうするの？

### ● 眠れるようなら様子を見て

喘鳴が聞こえても、すやすや眠れるときは、様子を見ても大丈夫でしょう。水分の補給を十分に、部屋の湿度を高くします。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干すとか、濡れたタオルをぶら下げただけでも湿度は上がります。寝苦しい時は、体を起こして寄りかかる姿勢にすると、お子さんは楽になります。痰などの分泌物を出やすくするため、水分を少しずつ頻回に飲ませ、背中をさすったり軽くトントンと叩いたりしてあげると、効果があります。ゼーゼーや咳でよく眠れないときは、診察を受けましょう。



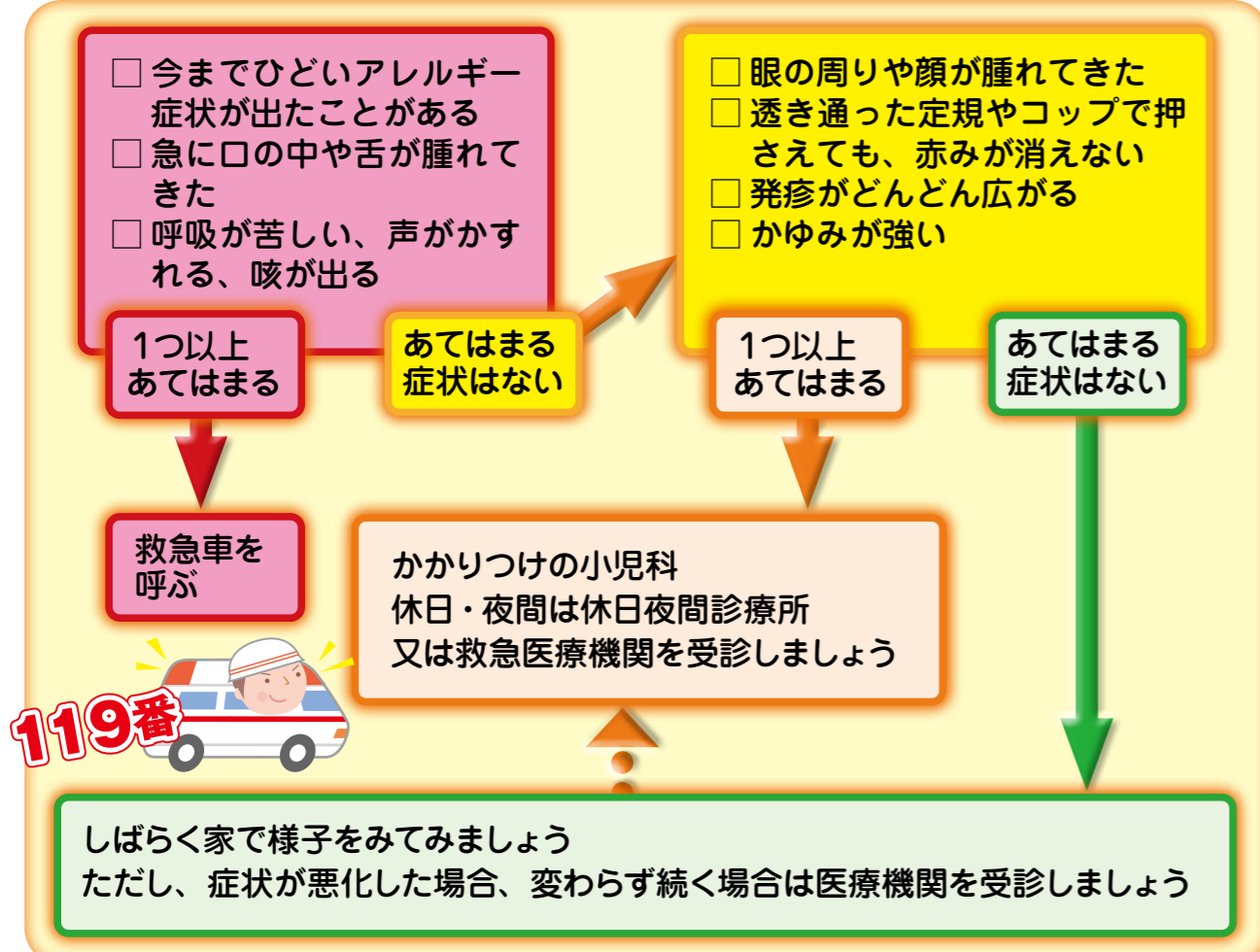
### ● 喘鳴が強いときは

喘鳴が強くなるときは、診察を受けましょう。喘鳴があるときは、呼吸が少し苦しいので、換気を心がけましょう。普段どおりの会話ができるか、食欲があるかなども注意してください。乳児で、呼吸が苦しそうで、発熱をともなっていたら診察を受けましょう。

# 発疹・湿疹



お子さんの次の症状を観察し、医療機関受診の参考にしてください。



## 発疹が出たときは

### ● 発疹・湿疹とは

何らかの原因で肌に起こる変化を発疹と言い、その中でも皮膚に炎症を起こしていて、かゆみや赤みを伴うようなものは湿疹と言い、アトピー性皮膚炎の赤ちゃんの肌に見られるようなものを言います。

### ● どんな発疹を観察を

どのような発疹ですか？かゆがりますか？発疹が広がりますか？発疹の場所を痛がりますか？  
発疹の形は小さな赤みなのか、いろんな形をした大きなものか、少し盛り上がっているか、透き通ったもので押さえて赤みが消えるか、などを観察しましょう。

### ● こんなときは診察を受けましょう

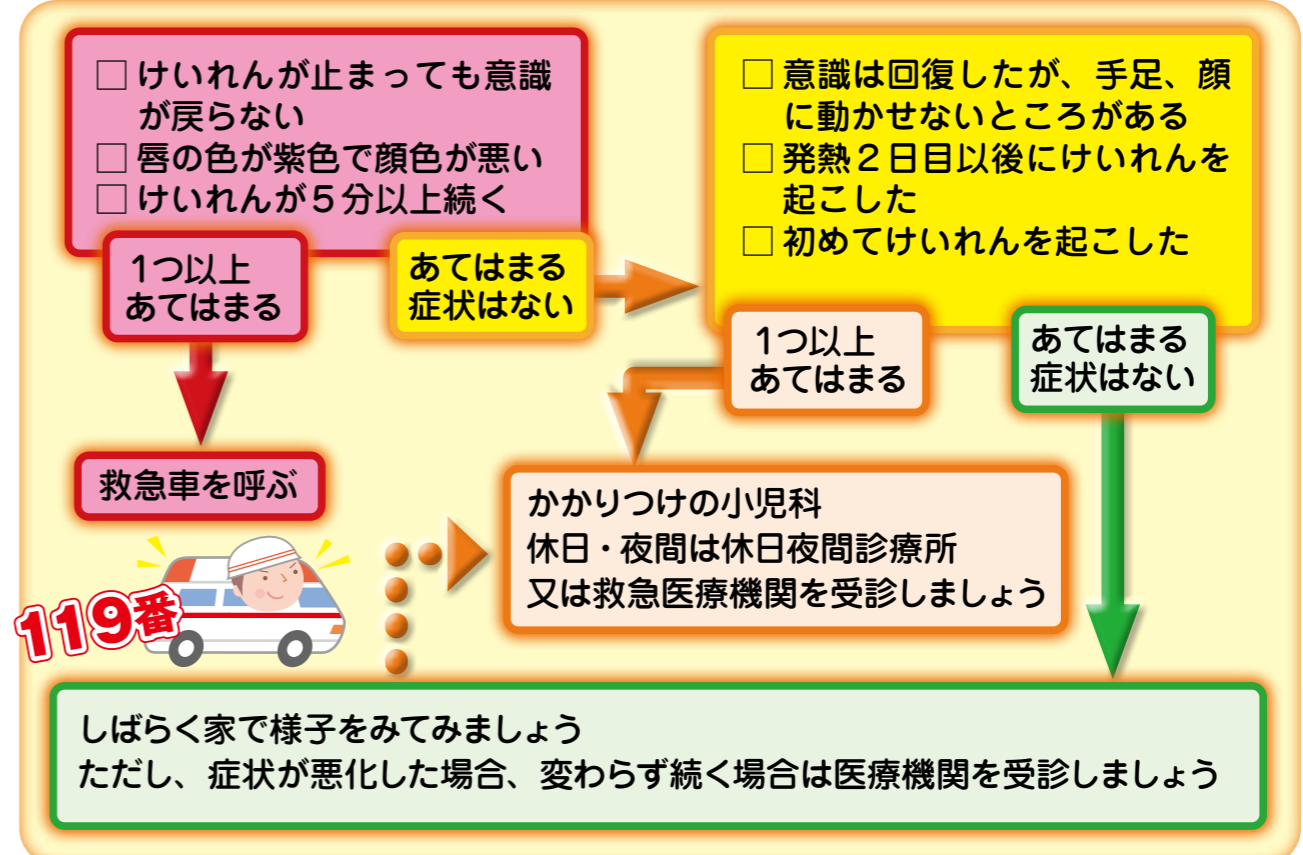
急に起こることが多いのはじんましんです。じんましんは、出る場所によって大きさや形の違う、淡紅色で少し盛り上がった発疹です。

じんましんでも、強いかゆみがなかったり、発疹が数個だけならばその部分を冷やしてみるか、普段使っている虫刺されの薬を塗って様子を見てみましょう。フローチャートに当てはまる項目があるときは、診察を受けましょう。

# けいれん(ひきつけ)



お子さんの次の症状を観察し、医療機関受診の参考にしてください。



## けいれんを起こした！

### ● けいれん(ひきつけ)とは

急に身体の一部または全身をピクピク・ガクガクさせたり、意識がなくなって、目が固定して手足をグーツと突っ張ったりすることを「けいれん(ひきつけ)」と言います。

### ● けいれんに気づいたら

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、ゆすったり、頬を叩いたりしないで、次のことを観察しましょう。舌を噛まないようにと、口の中にものをいれはけません。



- ①意識、呼吸の有無
- ②始まって(気づいて)から終わるまでの時間
- ③けいれんの様子(眼球の動き、四肢は固く張っているか、その様子は左と右で違うかなど)

フローチャートに当てはまる項目があるときは、医師の診察を受けましょう。けいれんを予防する坐剤があります。詳しくは、かかりつけの小児科医に相談しましょう。

### ● 熱性けいれん

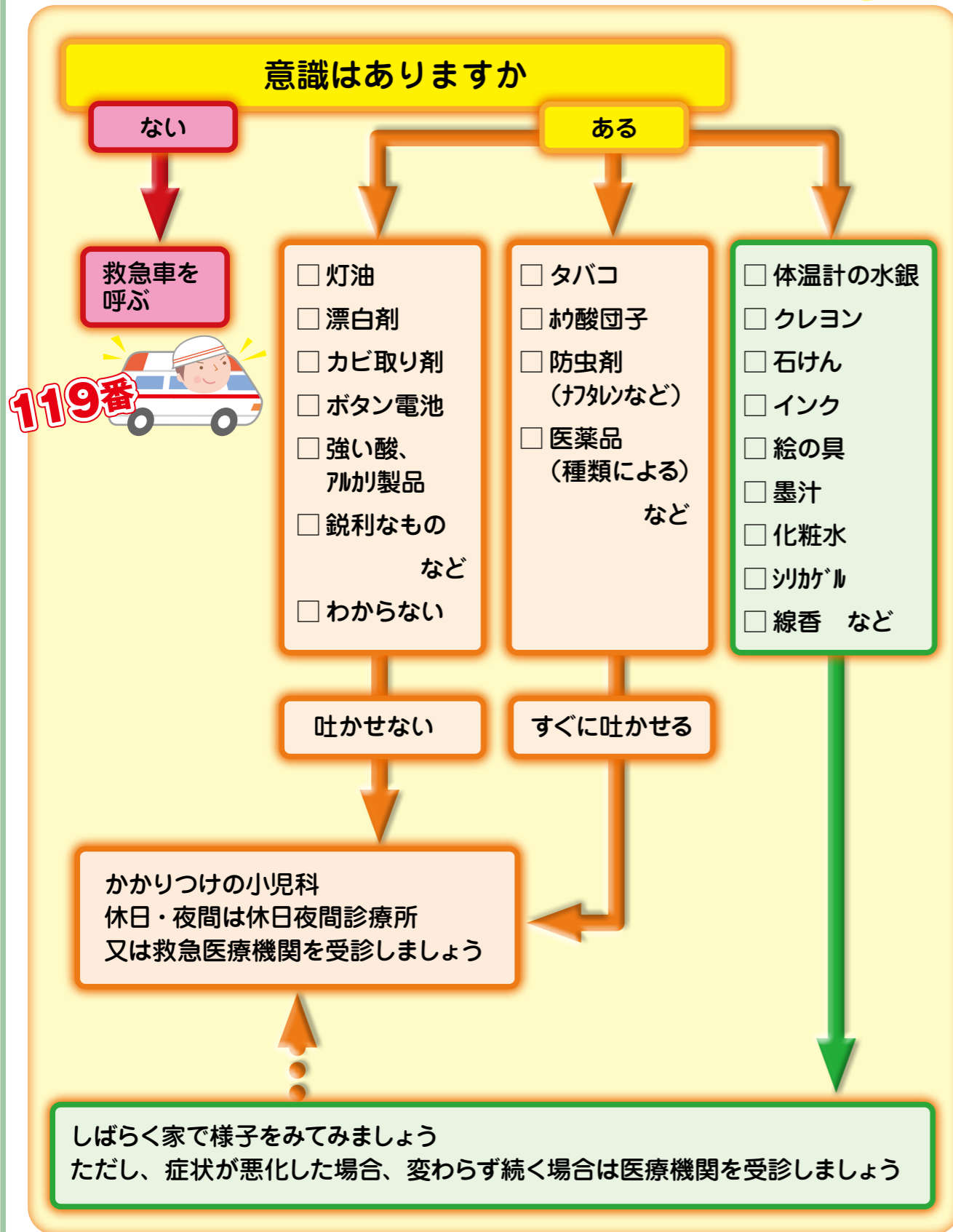
6か月～6歳未満の子どもに多く見られるけいれんで、38℃以上の発熱に伴って発生します。発熱後24時間以内に起こりやすく、いわゆる良性の「熱性けいれん」は、何度起こしても、特に後遺症を残す心配はありませんが、長時間続くけいれんのときは、診察を受けましょう。



# 誤飲 (タバコなど)



お子さんの次の症状を観察し、医療機関受診の参考にしてください。



## 誤飲した！

子どもが、飲み込むと危険なものを飲み込んだ場合を誤飲といいます。家庭の中であっても、子どもに危険なものはたくさんあります。タバコ、医薬品、漂白剤、殺虫剤、燃料(灯油など)、ボタン電池などです。

## 誤飲したとき、どうしたらいいの？

### ● 誤飲したときの対処法

落ち着いて、何を飲み込んだか周囲にあるものから推測してください。

灯油など揮発性のある石油製品、漂白剤、強い酸やアルカリの製品などは、吐かせるとかえって危険ですので、そのまま診察を受けましょう。

飲み込んだものの残りや吐いたもの、その容器、添付説明書などは、診察を受けるときに必ず持参するようにしましょう。

### ● 少量であれば心配ないものもある

フローチャートにあるように、少量であれば心配ないものもあります。しばらくお家で様子を見て、症状があるようであれば医療機関を受診しましょう。

### ● 吐かせ方、ノドに詰まらせているとき

吐かせるには、指をノドの奥に入れ、舌を押し下げます。  
また、ノドに詰まらせているときは、

① 頭を下にして背中を叩く

② 後ろからお子さんのお腹の前で指を組み、お子さんのお腹を上後ろ方向に強く引き上げる



## タバコの誤飲

### ● タバコを誤って飲み込んでしまったら

「タバコを食べてしまった」といっても、あまりのニガさのために普通は1cmも食べてはいませんが、その場に残っているものを確認しましょう。

それから、お子さんが飲み込んでいるかもしれませんので、吐かせてみます。

吐いたものの中に、タバコの葉が1、2枚程度であれば、あわてないで大丈夫ですが、2cm以上食べたようでしたら、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

水は絶対に飲ませないでください。水に溶け出したニコチンは、急激な症状を引き起こします。

もし万が一、タバコの灰皿の汁や、タバコの吸い殻の入ったジュースの残りを飲んだ場合は、大至急医療機関で診察を受けましょう。

### ● 誤飲の場合の応急処置は

異物を飲んだときの応急処置は、種類によって対応が異なりますので、分からない場合は、(公財)日本中毒情報センターに問い合わせを相談しましょう。

**中毒 110 番 (情報提供料：無料)**

大阪中毒 110 番 072-727-2499 (365日 24時間)

つくば中毒 110 番 029-852-9999 (365日 9～21時)

# 豆の誤嚥

飲み込んだものが気管や気管支に入ってしまうことを誤嚥(ごえん)といいます。子どもの誤嚥で最も多いのがピーナッツなどの豆類です。これらはその大きさや形から子どもの気管に入りやすく、誤嚥の原因となります。

## ●どんな症状が出るの？

症状は、咳き込んだり、むせたり、ゼーゼーしたり、呼吸が苦しくなります。ノドに完全に詰まると、窒息死してしまうこともありますので、注意が必要です。



## ●治療方法は？

ピーナッツなどの豆類は全身麻酔をして気管支鏡(気管・気管支の内視鏡)で取り出す必要があります。

## ●豆の誤嚥は予防が最も大事！

誤嚥は予防が最も大切です。3～4歳までの乳幼児には、日ごろからピーナッツなどの豆類をそのままの形では**絶対**に与えないでください。

手の届くところには置かないよう、日ごろから心がけ、かわいいお子さん、お孫さんを危険から守りましょう。

# 便の色の異常

先天性胆道閉鎖症は生まれつき肝臓と腸をつなぐ胆管が詰まっていて、胆汁が腸に流れなくなる病気です。生後2か月以内に発見して手術するのがいいと言われています。

## ●うんちの色をチェックしましょう！

先天性胆道閉鎖症は、皮膚や白目が黄色になる「黄疸」が続くかひどくなること、赤ちゃんのうんちが「うすい黄色」「白っぽい色」「クリーム色」「灰白色」になるといった症状が出ます。

1か月健診の頃に赤ちゃんのうんちの色をチェックしましょう。

生後1～2か月でうんちの色が変わることもありますので、2か月くらいは注意が必要です。

心配な場合には、小児科を受診しましょう。

# 熱中症



お子さんの次の症状を観察し、医療機関受診の参考にしてください。

- 意識がない、呼びかけへの反応がおかしい
- けいれんを起こしている
- 体温が40℃以上あり、汗をかいていない
- 普段どおりに動けない
- 吐き気などで水分がとれない

1つ以上あてはまる

あてはまる症状はない

- 暑いところにしばらくいた
- 激しい運動をした
- 頭痛、吐き気がある
- 身体がだるい、力が入らない
- 集中力や判断力が低下している

1つ以上あてはまる

あてはまる症状はない

救急車を呼ぶ



涼しい場所へ移動、身体を冷やす、安静、十分な水分と塩分の補給で改善しない場合は医療機関を受診

涼しい場所へ移動し、安静にして、水分を補給しましょう  
ただし、症状が悪化した場合、変わらず続く場合は医療機関を受診しましょう

## 熱中症とその予防

### ●熱中症とは

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状を引き起こします。

家の中にいても、室温や湿度が高いために熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

### ●熱中症予防のポイント

子どもは、体温の調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすくなります。

次のことに注意し、日頃から熱中症の予防に気をつけることが大切です。

- ①部屋の温度をこまめにチェック(普段過ごす部屋には温度計を置きましょう)
- ②室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- ③お子さんの様子を十分に観察し、遊びの最中には水分補給や休憩をとりましょう
- ④暑いときの外出の際は、涼しい服装で、帽子など日よけ対策も忘れずに
- ⑤日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを



## 4 救急車を呼ぶときは

救急車を呼ぶときの番号は「119番」です。  
 応急手当が必要な場合は、消防本部から電話で指示されることがあります。  
 いざというときのためにも、正しい応急手当を身につけておきましょう。  
 ※お近くの消防署では応急手当の講習を行っています。

119番通報をすると、指令員が救急車の出動に必要なことを、順番にお伺いします。  
 緊急性が高い場合は、すべてお伺いする前でも救急車が出動します。  
 あわてず、ゆっくりと教えてください。



項目	応答例
<b>1 救急であることを伝える</b> 119番通報したら、まず「救急です」と伝えましょう。	指令員「119番、火事ですか？救急ですか？」 あなた「救急です」
<b>2 救急車に来てほしい住所を伝える</b> 住所は、必ず市町村名から伝えましょう。住所がわからない時は近くの大きな建物、交差点など目印になるものを伝えます。	指令員「住所はどこですか？」 あなた「〇〇市〇〇町〇丁目〇番地です」
<b>3 子どもの症状を伝える</b> 最初に、誰が、どのようにして、どうなったと簡潔に伝えましょう。 また、わかる範囲で意識、呼吸の有無等を伝えましょう。	指令員「どうしましたか？」 あなた「子どもがけいれんを起こして、意識がありません」
<b>4 子どもの年齢や性別を伝える</b> お子さんの年齢や性別を伝えましょう。	指令員「おいくつですか？男の子ですか？女の子ですか？」 あなた「3歳の男の子です」
<b>5 あなたのお名前と連絡先を伝える</b> あなたのお名前と119番通報後も連絡可能な電話番号を伝えましょう。 場所が不明な時などに、問い合わせることがあります。	指令員「あなたの名前と連絡先を教えてください」 あなた「私の名前は、〇△×子です。電話番号は ***-****-**** です」

### 救急車を呼んだら、こんな物を用意しておく便利です。

- 母子健康手帳
- 診察券
- 紙おむつ
- 健康保険証
- お薬手帳
- タオル、着替え
- 子ども医療受給者証
- お金
- 気に入っているおもちゃ など

### 救急車が来たら、こんなことを伝えてください。

- 事故や具合が悪くなった状況
- 持病、かかりつけの医療機関
- 救急隊が到着するまでの変化
- 普段飲んでいる薬、医師の指示
- 行った応急手当の内容
- など



## ためらわず救急車を呼んでほしい症状：小児(15歳未満)

**こんな症状がみられたら、ためらわずに119番に連絡してください！**  
**重大な病気やけがの可能性がります。**

### 顔

- くちびるの色が紫色で、呼吸が弱い

### 頭

- 頭を痛がって、けいれんがある
- 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

### 胸

- 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しく、顔色が悪い

### おなか

- 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
- 激しいおなかの痛みで苦しがり、嘔吐が止まらない
- ウンチに血がまじった

### 手足

- 手足が硬直している

### 意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)

### けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

### 飲み込み

- 変なものを飲み込んで、意識がない

### じんましん

- 虫に刺されて、全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった

### やけど

- 痛みのひどいやけど
- 広範囲のやけど

### 事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高所から転落

### 生まれて3か月未満の乳児

- 乳児の様子がおかしい

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合



# 5 子どもの心肺蘇生法

## 1 反応を確認する

肩をやさしく叩きながら大声で呼びかけて、何らかの応答や目的のある仕草がなければ「反応なし」とみなす。

## 2 大声で叫び応援を呼ぶ

反応がなければその場で「誰か来てください！」などと大声で叫んで周囲の注意を喚起する。

## 3 119番通報をしてAEDを手配する

そばに誰かがいる場合は、119番通報とAEDを持ってこよう依頼する。  
誰もいない場合は、自ら119番通報して、近くにAEDがあれば取りに行く。  
通信指令員の口頭指導によるアドバイスに、落ち着いて行動する。

## 4 呼吸をみる

胸と腹部の動きをみて、胸と腹部が動いていなければ呼吸が止まっていると判断する。  
呼吸が止まっている場合は、心停止とみなしてただちに胸骨圧迫を行う。  
※10秒以内で判断し、10秒かけても判断に迷う場合は呼吸がないものと判断する。

## 5 胸骨圧迫を行う

胸骨の下半分、胸の真ん中付近を、重ねた両手または片手で垂直に体重が加わるように肘を伸ばし、胸の厚さの約1/3を目安に十分に沈む程度に、強く、速く、絶え間なく圧迫する。

### ■胸骨圧迫のポイント

- 1) 圧迫のテンポは1分間に100～120回のテンポで連続して絶え間なく圧迫する。
- 2) 胸骨圧迫は中断を最小限にして行う。
- 3) 圧迫は手のひら全体で行うのではなく、手のひらの付け根だけに力が加わるようにする。
- 4) 圧迫後は胸が元の高さに戻るよう十分に圧迫を解除する。
- 5) 圧迫を解除するときは、胸から手が離れて圧迫位置がずれないようにする。
- 6) 乳児(1歳未満)の圧迫位置は、両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とする胸の真ん中を、2本指で圧迫する。

## 6 人工呼吸を行う

胸骨圧迫を30回続けたら、その後、気道を確保して、人工呼吸を2回行う。(人工呼吸の技術を身につけていて、人工呼吸を行う意思がある場合)

### ■気道確保

「頭部後屈あご先挙上法」(子どもの額を片手で押さえながら、もう一方の手の指先をあごの先端、骨のある硬い部分に当てて持ち上げる)で気道を確保する。

### ■人工呼吸

「頭部後屈あご先挙上法」で気道を確保したまま、口を大きく開いて子どもの口(小さな乳児の場合は口と鼻)を覆って密着させ、吹き込んだ息が鼻から漏れ出ないように、額を押さえているほうの手の親指と人差し指で子どもの鼻をつまみ、息を子どもの胸が軽く上がる程度に1回あたり約1秒かけて2回吹き込み、2回目の吹き込みが終わったら、ただちに胸骨圧迫を再開する。  
人工呼吸を行うことによる胸骨圧迫の中断は、10秒以上にならないように注意する。

## 7 心肺蘇生を続ける

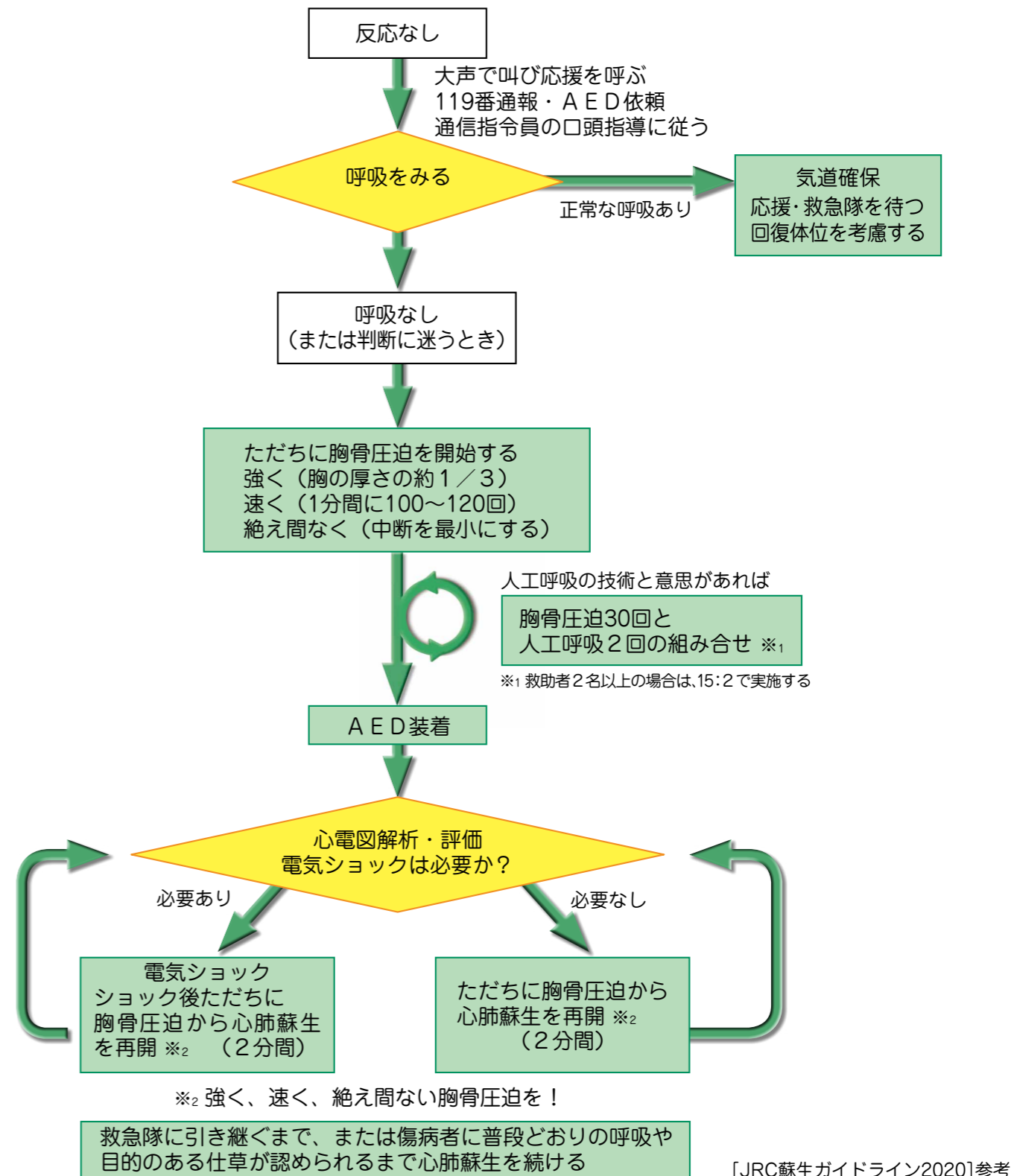
胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを絶え間なく続ける。

## 8 AEDの使い方

電源を入れたら、以降は音声メッセージとランプに従って操作する。

- 1) AEDに小児用パッドがある場合  
小児用パッドは、乳児(1歳未満)を含めた未就学児(概ね6歳まで)の小児に使用し、6歳以上には小児用パッドは使用しない。
- 2) AEDに小児用モードがある場合  
AEDには、小児用モードと呼ばれる機能が付いた機種もあり、小児用モードは乳児(1歳未満)を含めた未就学児(概ね6歳まで)の小児に使用し、6歳以上には小児用モードは使用しない。
- 3) AEDに小児用パッドも小児用モードもない場合  
小児用パッドも小児用モードもない場合は、成人用パッドを使用する。

# 主に市民が行うための一次救命処置(乳児・小児用)



## 6 山形県内の病院・診療所情報「山形県医療機関情報ネットワーク」

●山形県の救急病院や休日夜間診療所などの情報を掲載しておりますので、いざという時のためにあらかじめ調べておきましょう。

URL:<https://www.pref.yamagata.jp/medical-net/>

お問合せ先：山形県健康福祉部健康福祉企画課

〒990-8570 山形市松波二丁目8-1 電話：023-630-3158

山形県医療機関情報ネットワーク

文字サイズ 小 大

お知らせ

医療機関を検索 (病院・診療所・助産所)

【子どもの病気やケガ】  
市町村又は地域毎に小児科を標榜する医療機関を検索できます。お近くの医療機関の検索にお役立てください。

【休日夜間診療所一覧】  
地区の医師会・歯科医師会や市町村では、休日昼間や夜間に対応できる診療所を運営しており、その一覧をご覧いただけます。※診療日・時間帯が変更なる場合もありますので、受診前に電話で確認してください。

子どもの病気やケガ

妊婦出産、女性 特有の診療・相談

休日夜間診療所一覧

精神科を探す

キーワード検索

English Search Hospital & Clinic

## 7 新型コロナウイルス感染症にかかる相談窓口



### 【発熱や咳などの症状がある場合】

#### ●かかりつけ医療機関がある

受診前に、かかりつけ医療機関へ必ず電話で受診相談をお願いします。相談を受けた医療機関で対応できないときは、最寄りの対応医療機関をご案内します。発熱等の患者の診察や検査を行う「診療・検査医療機関」が診察します。

#### ●かかりつけ医療機関がない(又は休診)

受診相談コールセンターへ受診相談をお願いします。発熱等の患者の診察や検査を行う「診療・検査医療機関」をご案内します。

#### 〈受診相談コールセンター〉

電話番号 … 0120-88-0006(フリーダイヤル)  
受付時間 … 24時間(土日祝日も含む)

### 【発熱や咳などの症状がない場合】

感染していないか心配な方、予防方法を聞きたい方などは、一般相談コールセンターもしくは厚生労働省へ電話相談をお願いします。

#### 〈一般相談コールセンター〉

電話番号 … 0120-56-7383(フリーダイヤル)  
受付時間 … 8:30から18:00(土日祝日も含む)

#### 〈厚生労働省「電話相談」〉

電話番号 … 0120-56-5653(フリーダイヤル)  
受付時間 … 9:00から21:00(土日祝日も含む)

※聴覚や言語に障がいのある方については、以下の方法により受付をしております。  
ファクシミリ … 023-625-4294(平日午前8時30分から午後5時15分まで)

## 8 山形県内の休日夜間診療所一覧

### ◆山形市休日夜間診療所

住所 ●山形市香澄町二丁目9-39 山形市医師会館1階  
TEL ●023-635-9955

【休日】

受付時間 ●午前9時～11時45分、  
午後1時30分～5時  
(日曜日・祝日・12月31日～1月3日)

診療科目 ●内科・外科・小児科

【夜間】

受付時間 ●内 科:午後7時～11時  
小児科:午後7時30分～10時30分  
診療科目 ●内科・小児科(毎日診療)

### ◆山形市歯科医師会休日救急歯科診療所

住所 ●山形市香澄町二丁目9-39 山形市医師会館1階  
TEL ●023-629-9988

受付時間 ●午前10時～12時、午後1時30分～3時30分  
(日曜日・祝日・12月31日～1月3日)

診療科目 ●歯科

### ◆村山市休日診療所

住所 ●村山市中央一丁目3-6  
TEL ●0237-55-2972

受付時間 ●午前9時～12時、午後1時～4時  
(日曜日・祝日・1月2日～1月3日)

診療科目 ●内科・小児科

### ◆東根市休日診療所

住所 ●東根市中央一丁目5-1(さくらんぼタクトクセンター内)  
TEL ●0237-43-2120

受付時間 ●午前9時～12時、午後1時～4時  
(日曜日・祝日・12月31日・1月2・3日)、  
午前10時～12時、午後1時～3時(1月1日)

診療科目 ●内科・小児科

### ◆新庄市夜間休日診療所

住所 ●新庄市堀端町3-33  
TEL ●0233-29-6300

受付時間 ●1 ●平日:(月曜日～土曜日)午後6時30分～9時  
休日:(日曜日・祝日・12月31日～1月3日)  
午前8時30分～11時30分、午後1時～4時30分

診療科目 ●内科・小児科

### ◆米沢市平日夜間・休日診療所

住所 ●米沢市西大通一丁目5-60  
(すこやかセンター正面玄関向かい)

TEL ●0238-22-9922

受付時間 ●1 ●平日:(月曜日～金曜日、但し休日診療日を除く)  
午後6時30分～9時

休日:(日曜日・祝日・12月31日～1月3日)

午前8時30分～11時30分、午後1時～4時30分

診療科目 ●内科・小児科

### ◆長井西置賜休日診療所

住所 ●長井市ままでの上7-10  
TEL ●0238-84-5799

受付時間 ●1 ●午前8時30分～11時30分、午後1時～4時30分  
(日曜日・祝日・12月31日～1月3日)

診療科目 ●内科・小児科・外科

### ◆南陽東置賜休日診療所

住所 ●南陽市柵塚420-7  
TEL ●0238-40-3456

受付時間 ●2 ●日曜・祝日(但し1月1日を除く)  
午前8時45分～11時45分、午後1時～4時30分

診療科目 ●内科・小児科

### ◆鶴岡市休日夜間診療所

住所 ●鶴岡市泉町5-30(にこ♡ふる内)  
TEL ●0235-23-5678

受付時間 ●平日(休日診療日を除く月・土のみ)  
午後7時～9時30分

※12～3月は月～土

休日(日曜、祝日、12月31日～1月3日)

午前9時～12時、午後6時～9時

※12～3月は13時30分～17時も診療

診療科目 ●内科・小児科(小児科医常勤は休日午前のみ)、  
外科

### ◆鶴岡市休日歯科診療所

住所 ●鶴岡市泉町5-30(にこ♡ふる内)  
TEL ●0235-23-0372

受付時間 ●午前9時～12時、午後1時～3時  
(日曜、祝日、12月31日～1月3日)

診療科目 ●歯科

### ◆酒田市休日診療所

住所 ●酒田市船場町二丁目1-31 市民健康センター(別館)  
TEL ●0234-21-5225

受付時間 ●1 ●午前8時30分～11時30分、午後1時～4時30分  
(日曜・祝日・12月31日～1月3日)

診療科目 ●内科・小児科・外科

※1 診療は受付開始30分後から

※2 診療は午前9時から

## 9 医療・子育てなどに関する各種相談窓口

### ◆医療に関する相談

【山形県医療安全相談窓口】

TEL ●023-630-2294

受付時間●月～金 午前9時～12時、午後1時～5時

実施機関●山形県健康福祉部健康福祉企画課

### ◆妊娠・出産・育児に関する相談

【各市町村母子保健担当課】

くわしくは「やまがた子育て応援サイト」(P.29)

URL:https://kosodate.pref.yamagata.jp/をご覧ください

【母子健康相談】

TEL ●023-627-1203(村山保健所子ども家庭支援課)

TEL ●0233-29-1361(最上保健所子ども家庭支援課)

TEL ●0238-22-3205(置賜保健所子ども家庭支援課)

TEL ●0235-66-5653(庄内保健所子ども家庭支援課)

受付時間●月～金 午前8時30分～午後5時15分

実施機関●各保健所

### ◆子育ての悩みや家庭教育に関する相談

【ふれあいほっとライン】(家庭教育電話相談)

TEL ●023-630-2876

受付時間●月～金 午前8時30分～午後5時15分

(相談員による相談受付 午前9時～午後4時15分)

Eメール●yshogaku@pref.yamagata.jp

実施機関●山形県教育庁生涯教育・学習振興課

### ◆子どもと家庭、女性に関する相談

【子ども女性電話相談】

TEL ●023-642-2340

受付時間●午前8時30分～午後10時(年末年始は除く)

※電話のみの受付となります。

実施機関●山形県福祉相談センター

【県男女共同参画センター「チェリア」】

TEL ●023-629-8007

受付時間●月、火、水、木、土 午前9時～午後5時

金、日、祝 午後1時～5時 ※相談は休館日は休み

### ◆子どもに関する相談

【各市町村児童福祉担当課】(児童に関すること)

【児童相談所虐待対応ダイヤル】(児童虐待に関することについて)

TEL ●189

※24時間対応。お住まいの地域の児童相談所につながります。

【中央児童相談所】(児童に関する各般の問題について)

TEL ●023-627-1195

受付時間●月～金 午前8時30分～午後5時15分

※緊急時は24時間対応

実施機関●山形県福祉相談センター(中央児童相談所)

【庄内児童相談所】(児童に関する各般の問題について)

TEL ●0235-22-0790

受付時間●月～金 午前8時30分～午後5時15分

※緊急時は24時間対応

実施機関●庄内児童相談所

【児童家庭支援センター「シオン」】(保護者、子ども、地域からの相談)

TEL ●0235-68-5477

受付時間●月～土 午前9時～午後6時

※緊急時は24時間対応

Eメール●tzion@shionkai.hs.plala.or.jp

実施機関●社会福祉法人 思恩会

【子ども家庭支援センター「チェリー」】(保護者、子ども、地域からの相談)

TEL ●0237-84-7111

受付時間●月～土 午前9時～午後5時 ※緊急時は24時間対応

Eメール●info@cherry-sagae.jp

実施機関●社会福祉法人 寒河江学園

【各市役所福祉担当課】(ひとり親家庭に関すること)

【各総合支庁福祉担当課】(ひとり親家庭に関すること(町村部))

TEL ●023-621-8178(村山総合支庁子ども家庭支援課)

(東村山郡)

TEL ●0237-86-8213(村山総合支庁生活福祉課)

(西村山郡・北村山郡)

TEL ●0233-29-1274(最上総合支庁子ども家庭支援課)

TEL ●0238-26-6027(置賜総合支庁子ども家庭支援課)

TEL ●0235-66-4759(庄内総合支庁子ども家庭支援課)

【ひとり親家庭支援センター】(ひとり親家庭に関すること)

TEL ●023-633-1037

Eメール●yamagata-boshiren@deluxe.ocn.ne.jp

### ◆慢性的な疾病を抱える子どもに関する相談

【山形県難病相談支援センター】

TEL ●023-664-0179

受付時間●月～金 午前9時～午後4時

### ◆障がい児・発達障がいに関する相談

【各市町村母子保健担当課・児童福祉担当課】

【障がい児の療育・福祉サービスについて】

TEL ●023-673-3366(こども医療療育センター)

TEL ●0235-23-4584(こども医療療育センター庄内支所)

TEL ●023-627-1195(中央児童相談所(福祉相談センター))

TEL ●0235-22-0790(庄内児童相談所)

【発達障がい相談】

山形県発達障がい者支援センター(こども医療療育センター内)

TEL ●023-673-3314

山形県立福祉型障がい児入所施設

TEL ●0233-23-7567(最上学園「陽だまり」(新庄市))

TEL ●0238-88-9312(やまなみ学園「おあしす」(長井市))

TEL ●0234-75-3334(鳥海学園「すてっぷ」(遊佐町))

### ◆子どもの教育・発達・問題行動・子どもの悩みについて

【教育相談ダイヤル】 TEL ●023-654-8181

受付時間●月～金 午前8時30分～午後8時30分

土日・祝日 午前8時30分～午後5時30分

実施機関●山形県教育センター

【子供SOSダイヤル】 TEL ●023-654-8383

受付時間●毎日 24時間

実施機関●山形県教育センター

【地域教育相談窓口】(障がいやその心配のある子どもの教育相談)

TEL ●023-654-6060

受付時間●月～水 午前10時～午後3時

実施機関●山形県教育センター

【いじめ等、子ども自身の悩みについての相談】

TEL ●0237-86-8313(村山教育事務所)

TEL ●0233-29-1439(最上教育事務所)

TEL ●0238-88-8240(置賜教育事務所)

TEL ●0235-68-1982(庄内教育事務所)

【非行に係る問題行動の相談】

TEL ●023-642-3445

受付時間●月～金 午前9時～12時・午後1時～5時

実施機関●やまがた法務少年支援センター

【非行からの立ち直りや予防】 TEL ●023-631-2277

受付時間●月～金 午前8時30分～12時

午後1時～5時15分

実施機関●山形保護観察所

【チャイルドライン(民間団体)】

(18歳までの子ども専用、子ども自身の悩みなど)

TEL ●0120-99-7777

受付時間●毎日 午後4時～9時

チャット●毎週木、金、第3土 午後4時～9時

URL:https://childline.or.jp

※12月29日～1月3日休止

実施機関●NPO法人チャイルドライン支援センター

## 10 やまがた子育て応援サイト

- 山形県では、妊娠中の女性や乳幼児を持つ家庭を対象に、妊産婦のからだ、こころ、育児等に関する情報や利用できるサービス・制度等を紹介するホームページのサイトを開設しております。

URL:https://kosodate.pref.yamagata.jp/

お問合せ先：山形県しあわせ子育て応援部しあわせ子育て政策課

〒990-8570 山形市松波二丁目8-1 電話：023-630-3345

子ども達に安全安心な地域をめざして

# ストップ!!子どもの事故

子どもの発達に合わせた気配りで、多くの事故が防げます!

**すべり台  
ジャングルジム**  
首にマフラーやひもなどを  
かけない・転落に注意

**遊具**  
安全な遊び方を  
教える

**ベランダ**  
踏み台になるものは置かない  
窓をロックする

**包丁**  
収納場所を  
ロックする

**ガスレンジ・鍋**  
近づけない・やかんの口、  
取っ手は壁側に向ける

**熱いもの・重いもの**  
テーブルの端に置かない

**洗濯機**  
踏み台になるものは  
置かない

**浴室**  
浴槽、洗面器に水を  
ためておかない  
外力をかける

**自転車**  
子どもを乗せたまま離れない  
ヘルメット着用・フットガードをつける

**ベビーベッド**  
柵をする・ぬいぐるみ、マクラ、  
やわらかいフトン、前かけのひも  
などによる窒息に注意

**ガラス窓**  
飛散防止フィルム  
やシールを貼る

**観葉植物**  
活性剤等を食べ  
ないように

**ポット・炊飯器**  
低い所に置かない

**テーブルクロス**  
使用しない

**階段**  
柵をつける

**洗剤**  
手の届かない奥に  
扉をロックする

**トイレ**  
ふたをする・ドアの  
カギは外から解除  
できるように

**車**  
チャイルドシートの  
正しい装着は必須

**車**  
決して子どもだけ  
車内に残さない

**アイロン・ハサミ・シュレッダー**  
使用後すぐ手の届かない所に  
(電源を切る・さわらせない)

**ビニール袋・ひも類**  
放置しない・かぶつた  
りして遊ばせない

**家具**  
引き出しで遊ばせない  
小物は1m以上高い所に

**ドア・扉**  
開閉に注意  
ちょうつがい等に  
カバーをつける

**歯ブラシ・はし等**  
くわえたまま歩かせ  
ない

**おもちゃ・小物**  
口に入る大きさのものは  
与えない・置かない

**ソファ**  
寝かせない

**ストーブ・温風器**  
囲いをする  
近づけすぎない

**たばこ**  
放置厳禁・ジュースの  
空缶を灰皿にしない

**コンセント**  
キャップをする

**家具の角**  
クッション材を  
つける

**化粧品・医薬品**  
手の届かない所に

**玄関**  
段差に注意  
重いものは固定する

**ベビーカー  
買い物カート**  
手を離さない 立ち上がらせない  
重い荷物を吊り下げない

**道路**  
日頃からくり返し  
安全教育を

**道路**  
大人が車道側を歩き、  
手(手首)をつなぐ

**車**  
車の前後では遊ばせない  
乗り降り時も注意

**金魚ばち**  
10cmの水深でも  
要注意

**家庭用プール**  
目を離さない

ヒヤリ、ハッとした経験を語り合い  
皆で事故を防ぎましょう

危険なところ(物)は改善し  
安全な地域をつかっていきましょう

環境を整備し、皆で見守って  
子ども達に安全をプレゼントしましょう

参考:国立保健医療科学院ホームページ(<http://www.niph.go.jp>) 子どもに安全をプレゼントー事故防止支援サイトー  
製作:山形県村山保健所(H18村山総合支庁プロジェクト「乳幼児の事故予防・安全安心対策」)



山形県  
**救急電話相談**

- 相談日：毎日
- 相談時間：19時～翌朝8時

下記の番号におかけください



**小児救急電話相談 (15歳未満対象)**

- 県内のプッシュ回線・携帯電話からは

**#8000**

- ダイヤル回線・IP電話からは

**023-633-0299**

- ・子どもの発熱、嘔吐、下痢などの急な病気・けがについての相談

**大人の救急電話相談 (15歳以上対象)**

- 県内のプッシュ回線・携帯電話からは

**#8500**

- ダイヤル回線・IP電話からは

**023-633-0799**

- ・大人の方の発熱、頭痛、腹痛、めまい、吐き気などの急な病気・けがについての相談

山形県  
**子どもの病気・けが  
ガイドブック**

かかりつけのお医者さんをメモしておきましょう

医療機関名	_____
電話番号	_____
診療日	_____
診療時間	_____
メモ	_____
	_____