

1. 家の中の危険箇所チェック

生まれてきた子供は、知らないことばかりで、何にでも興味津々です。のぞいたり、つかんだげがや事故のないように家の中をチェックしましょう。市販の予防グッズを利用するのも効

- ・ 浴槽などでの転落に注意。
- ・ 浴槽から水を抜いておく。

◎ はいはいの頃



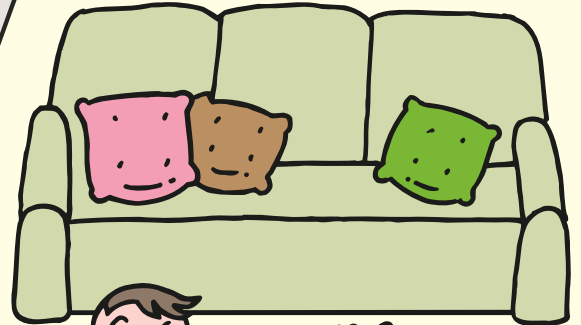
- ・ 洗濯機への転落に注意。

▶ コンセントのキャップ

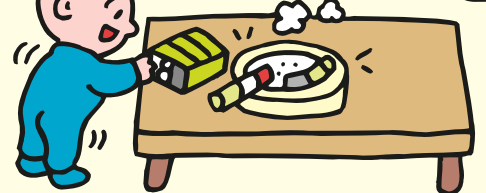


- ・ コンセントで感電しないように。

- ・ 引き戸の指詰め



- ・ 誤ってタバコなどを口に入れないように手の届かない所に。

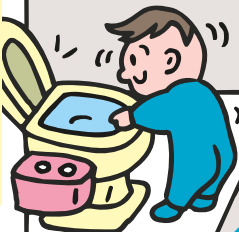


- ・ 暖房器具に注意。



- ・ アイロンに注意。

- ・ 便器への転落に注意。
- ・ 扉は必ず閉めておく。



◎ つかまり立ちの頃



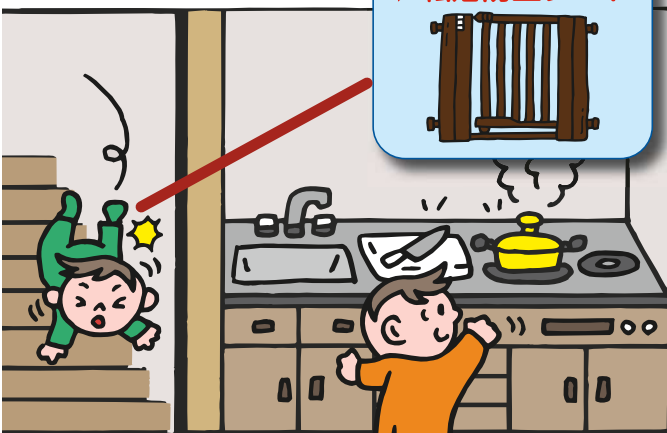
- ・ 口に入る小さい物を置かない。

り、口に入れてみたりと新しい世界を五感で感じとっていきます。子供の成長を見守るため、果的です。

▶ 転落防止ゲート



◎ よちよち歩きの間



・転倒でのけがに注意。

・キッチン周辺（包丁・火元）に注意。



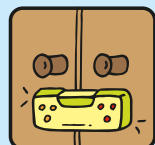
・ベランダからの転落に注意。
・踏み台になるような物を置かない。



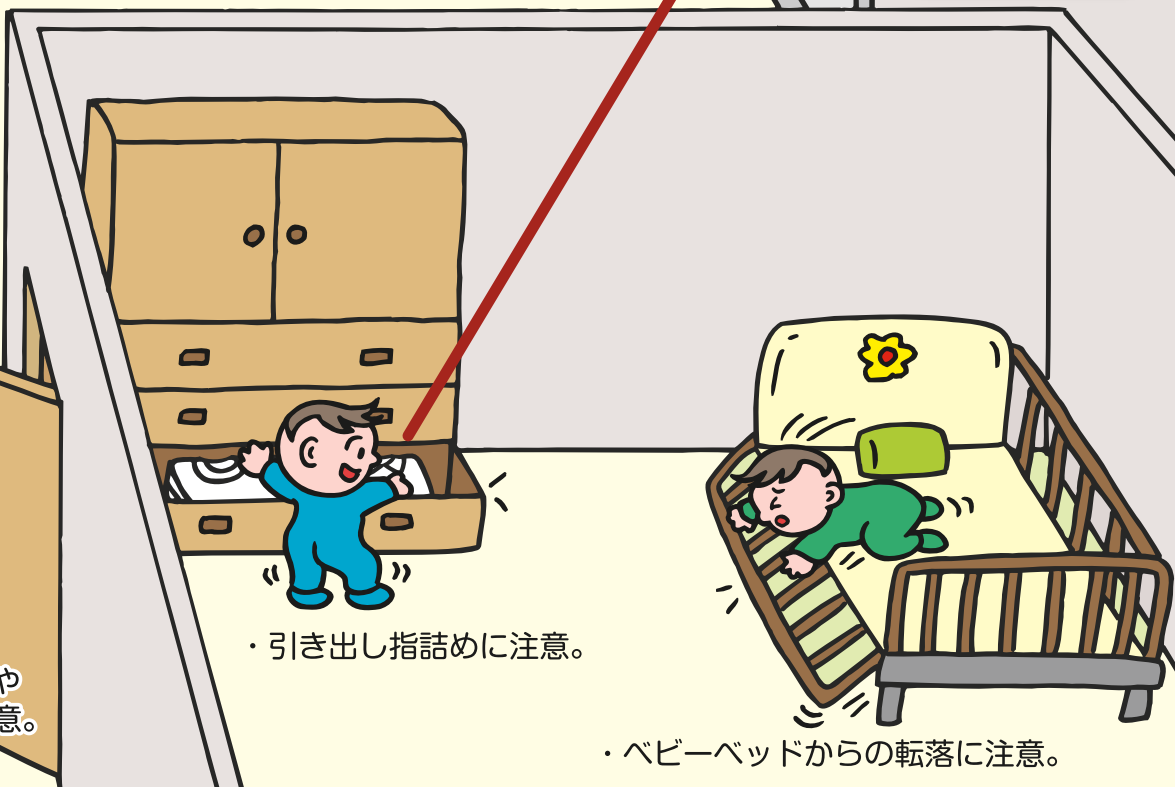
・テーブルクロスのはじきに注意。

・電気ポットに注意。

▶ 扉のロック



・電気コード、かばんのひも、ビニール袋に注意。



・引き出し指詰めに注意。

・ドアの開閉や指詰めに注意。





・ベビーベッドからの転落に注意。

2. けがと病気

どんなに気を付けていてもけがや病気は起こります。
基本的な応急処置などの情報をおさえておきましょう。

けが

大量の出血や意識がないときは至急病院へ。

けが	応急処置など
鼻血が出た	 <p>少し前かがみにして座らせ、小鼻のつけ根をしっかり押さえる。 額から鼻にかけて冷たいタオルなどを当てて冷やす。 鼻のつけ根を押さえても血が止まらない場合は、清潔な脱脂綿かガーゼを詰めて様子を見る。</p>
やけどをした	 <p>やけどが広範囲の場合、至急病院へ。 水を流して十分に冷やす。衣服の上からのやけどはそのまま冷やし、衣服をはさみで切り取る。 感染症の防止のため、水ぶくれはつぶさない。</p>
頭を打った	 <p>吐き気があったり、意識がない時は至急病院へ。 吐き気がなくて、意識がある場合でも、後で症状が出ることもあるので、2～3日は様子を見る。 緊急でなければ、冷たいタオルなどで冷やし、安静にする。</p>
熱中症	 <p>意識がない時は至急病院へ。 風通しのいい涼しいところで頭を冷やす。 意識があり、吐き気がなければ、イオン飲料を少しずつ与える。</p>

誤飲

誤飲事故には十分、注意しましょう。誤飲時の対応として、「すぐ吐かせるもの」と「吐かせてはいけないもの」があります。万一、飲み込んでしまったら、病院で受診してください。

タバコ	大部分の医薬品	ナフタリンなどの防虫剤	除光液・灯油・ベンジンなどの揮発性物質	トイレ用洗剤・漂白剤などの強酸・強アルカリ
吐かせる			吐かせない	
水や牛乳は飲ませない。	水や牛乳を飲ませる。	牛乳は飲ませない。	何も飲ませない。	牛乳・卵白を飲ませる。
舌の奥を押して吐かせる。 けんこう骨の間を叩いて吐かせる。	舌の奥を下に押し、すぐ吐かせる。 けんこう骨の間を叩いて吐かせる。	油に溶けやすいので牛乳を飲ませると毒物の吸収を早める。	吐いたものが気管に入り、肺炎等を起こすので、吐かせない。	無理に吐かせると食道などの粘液を痛めるので、吐かせない。
病院へ			至急病院へ	

病 気

子供の様子を落ち着いて観察し、医師に伝えられるようにしましょう。

【例 いつから それまでの状況 発熱や便の状態 どのような処置をしたか】

	受診の目安		応急処置など
発熱	 機嫌が悪い、顔色が悪い 食欲がない おう吐・下痢を伴う ぐったりしている	食欲があり、機嫌が良いなら2～3日様子を見る。	無理に食事はせず安静にして、水分を適度に与える。
おう吐	 何度も繰り返す 下痢を伴う	熱がなく食欲もあり元気であれば様子を見る。	おう吐物がのどに詰まらないように顔を横に向ける。
下痢	 何度も繰り返す 便に血液が混ざっている 色が黄色、クリーム色 灰白色		水分を少しずつまめに与える。
咳	 咳で眠れない 食欲がない		部屋の湿度を高めにする。 水分を取る。
ひきつけ けいれん	 6か月未満 初めてのけいれん 繰り返す意識がない 10分以上続く時は至急受診を	2～3分でおさまる場合が多いので、おさまったら小児科を受診する。	発作の時間や状態を冷静に観察する。

予防接種

赤ちゃんは生後3～6か月を過ぎると、お母さんからもらった病気に対する免疫が失われていきます。そこで、赤ちゃんが自分自身で病気に対する免疫をつくる必要があります。赤ちゃんが自分自身で免疫をつくるためには予防接種を受けることが効果的です。予防接種を受けることによって、病気にかかることを防いだり、病気にかかったとしても軽い症状ですむような免疫をつくることといわれています。

予防接種には市町村が行う定期予防接種と個人的に行う任意予防接種があります。定期予防接種にはBCG、ロタウイルス、四種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ)、麻しん・風しん、日本脳炎、ヒブ(インフルエンザ菌b型)、小児用肺炎球菌、B型肝炎、水痘などがあり、市の委託医療機関で対象期間に接種した場合の費用は公費負担(無料)です。また、任意予防接種は、おたふくかぜなどがあり、接種費用は全て自己負担となります。

西宮市では生後2か月になるまでに、予防接種のご案内等を送付しています。予防接種は多くの種類があり、接種時期、間隔、回数もその種類によって異なります。予防接種についてよく理解したうえで、計画的に受けていきましょう。また、実際に接種する予防接種とスケジュールについて、かかりつけ医などと相談しましょう。

3. 医療情報

急な病気に備え、救急の医療施設を確認しておきましょう。

救急医療情報

● 電話相談

名 称	内 容	受付日	時 間
健康医療相談ハローにしのみや 0120-86-2438 (通話料無料 ハローにしのみや)	年齢を 問わず 医療・ 育児・ 介護等	年中無休	24時間対応
兵庫県子ども医療 電話相談 #8000 ダイヤル回線、IP電話の方は 078-304-8899	急な病気・けが などで困った時 に、電話で看護 師等が相談に 応じます。	平日・土曜	18:00～翌朝8:00
阪神南圏域小児救急医療 電話相談 06-6436-9988		日曜・祝日 年末年始 (12/29～1/3)	8:00～翌朝8:00
		平日	21:00～24:00
阪神北広域こども急病 センター電話相談 072-770-9981		土曜・日曜・祝日 年末年始 (12/29～1/3)	16:00～24:00
	全日	深夜0:00～ 翌朝6:30	

※2023年
3月31日 ⇒
をもって
終了予定

● 来院受付

名 称	診療科目	受付日	時 間	アクセス
西宮市応急診療所 0798-32-0021 西宮市池田町13-3	内科 小児科	平日	20:30～23:15	
		土曜	17:00～23:15	
		日曜・祝日 年末年始 (12/29～1/3)	9:00～13:45 17:00～23:15	

名称	診療科目	受付日	時間	アクセス
阪神北広域こども急病センター(小児科) 072-770-9988 伊丹市昆陽池2丁目10	小児科	全日	深夜0:00～ 翌朝6:30	
尼崎健康医療財団 休日夜間急病診療所 06-6436-8701 尼崎市水堂町3丁目15-20	耳鼻咽喉科	土曜 (耳鼻咽喉科のみ)	18:00～20:30	
	眼科	日曜・祝日	9:00～16:00	
	年末年始 (12/29～1/3)	9:00～翌朝5:30		
西宮歯科総合福祉センター 0798-41-2031 西宮市甲子園洲島町3-8	歯科	日曜・祝日	9:30～12:00	
		年末年始 (12/29～1/3)	9:30～11:30 13:00～14:30	

病院メモ






診療科目	病院名	電話番号
住所		
医師名		
受診日		
メモ		

※ いざという時あわてないように記入しておこう。

4. 救命処置

心肺蘇生法とAED

年齢によって対処が違いますので注意してください。あわてず冷静に対処しましょう。

	乳児(1歳未満)の場合	小児(1~16歳未満)の場合
意識・呼吸の確認	意識や呼吸があるか確認します。泣いている場合は意識があります。	
胸骨圧迫 (心臓マッサージ)	<p>胸骨の下半分(目安は両乳頭を結ぶ線の少し足側)を指2本で胸の厚さの約1/3が沈む強さで押す。1分間に100~120回の速さで30回強く速く絶え間なく押す。</p> 	<p>胸骨の下半分(目安は胸の真ん中)を手のひらで胸の厚さの約1/3が沈む強さで押す。1分間に100~120回の速さで30回強く速く絶え間なく押す。体格に応じて片手で押ししてもよい。</p> 
気道の確保	<p>下あごを引き上げる。</p> 	<p>下あごを引き上げる。</p> 
人工呼吸	<p>気道の確保をしたまま、鼻をつまんで口に息を吹き込む。(乳児の場合で口に息を吹き込むのが難しい場合は、口と鼻を大人の口で覆う)。約1秒かけて胸が上がるの見えるまで2回息を吹き込む。</p> 	
心肺蘇生の継続	上記の胸骨圧迫(心臓マッサージ)30回と人工呼吸を2回のサイクルを救急隊に引き継ぐまで繰り返す。(人工呼吸がうまくできない場合は省略可)	
AED(※)の扱い	AEDが到着次第、使用する。未就学児には「未就学児用パッド」を使用するか未就学児用が無い場合は、「小学生~大人用パッド(従来の成人用パッド)」で代替。	

※AEDとは、自動体外式除細動器のことです。小型の機械で、胸の上に電極のついたパッドを貼り、そこから自動的に心臓の状態を判断します。心室細動という不整脈を起こしていれば、電気ショックを与え、不整脈を取り除く目的で使用します。機械の電源を入れれば、音声を使い方を順に指示してくれるので、誰でもこの機械を使うことができます。最近、公共施設や商業施設などでも設置されてきています。

また、西宮市消防局では、心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)、日常の応急手当などを中心とした内容の「普通救命講習会(3時間)」と心肺蘇生法やAEDの使い方を1時間半で学ぶ「救命入門コース」を定期的で開催しています。予約制で事前申し込みが必要ですので、詳細は、消防局救急課(0798-32-7319)又は消防局HPをご参照ください。

「こどもの病気豆知識」

▶ 赤ちゃんの突然死

乳幼児突然死症候群という病気を知っていますか？ SIDS (Sudden Infant Death Syndrome)ともいうこの病気は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。

日本での発症頻度はおよそ出生6,000～7,000人に1人と推定され、生後2～6か月に多いとされています。令和元年には全国で78名の乳幼児がこの病気で亡くなっています。

その原因はまだわかっていませんが、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いことなどの研究結果が出ています。

しかし、これらのことがいずれもSIDSの直接の原因ではありませんので、必要以上に不安に思う必要はありません。日頃の子育てを再確認していただき、あとはおおらかな気持ちで子育てをしましょう。

(厚生労働省HPより)

▶ 食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身性に生じる症状のことを言います。乳幼児など小さい年齢のお子さんに多くみられ、年齢とともに減少します。食物アレルギーの発症リスクに影響する因子として、遺伝的素因、皮膚バリア機能の低下、秋冬生まれ、特定の食物の摂取開始時期の遅れが指摘されています。乳児から幼児早期の主な原因食物は、鶏卵、牛乳、小麦の割合が高く、そのほとんどが小学校入学前までに治ることが多いです。離乳を進めるに当たり、食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、自己判断で対応せずに、必ず医師の診断に基づいて進めましょう。

食物アレルギーによるアナフィラキシーが起こった場合、アレルギー反応により、じん麻疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、ゼーゼー、息苦しさなどの呼吸器症状が、複数同時にかつ急激に出現します。特にアナフィラキシーショックが起こった場合、血圧が低下し意識レベルの低下等がみられ、生命にかかわることがあるため、できるだけ早く医療機関を受診するようにしてください。

