

2022年 7月 子育てワンポイント

## テーマ 「急な病気やケガのときは」

### 発熱した時

子どもは大人より平熱が高く、37.4℃まで平熱と考えてよいでしょう。普段から子どもの平熱を知り、全身の状態をよく見て判断しましょう。

#### (自宅でできること)

頭・首・両脇・股の付け根を冷やし、高熱でも水分が摂れるときは十分に摂り様子を見る。病院に連れて行くよりも一晩安静にした方が良い場合もある。

#### (こんな時は病院へ！)

普段と違って全く元気がない。ぐったりしていて水分摂取できない。  
意識ぼんやり、息が苦しそう、ゼエゼエ、ヒューヒューと息をするときに音がする



### 嘔吐・下痢

#### (自宅でできること)

喉に嘔吐物がつまらないようにする。脱水症を心配せず、吐いたら1～2時間は飲食をしない。吐き気が落ち着いたら少量の水分からこまめに与えてみる。水分を摂って吐かなくなったら、少量与えても良い。

#### (こんな時は病院へ！)

水分が全く飲めない時、排尿回数が減った時、けいれんや意識障害があったりぐったりしている時。

### けいれん

#### (自宅でできること)

平らな場所へ静かに寝かせる。呼吸ができているか確認。けいれんの様子を観察（呼吸ができていないか、手足目の動き、けいれんが止まった後の様子）

#### (こんな時は病院へ！)

けいれんが5分以上止まらない。けいれんが止まってから呼びかけても反応が鈍い。何度も繰り返す。唇の色が紫で呼吸が浅い。



### 切り傷・すり傷

#### (自宅でできること)

血が出ていたら傷口を清潔なタオルなどで押さえる。1～2分で止まったら流水で傷を洗う。もし血が止まらなければ清潔なタオルで5分以上押さえ続ける。

#### (こんな時は病院へ！)

3cm以上の傷の時は病院受診。



### 頭のケガ

#### (自宅でできること)

意識があるかまず確かめる。（声をかけた時、いつものように反応があるか）血が出た場合は5分以内に止まったか確認。

#### (こんな時は病院へ！)

嘔吐した。（吐いている時は、身体をそっと横向きにして誤飲を防ぐ）けいれんしている。出血が5分以上止まらない、傷口が開いている、打撲から数日後に吐いたり、ぐったりしたり、転びやすくなった。

子どもは急に熱が出たり、遊びの範囲が広がり行動が活発になると思わぬケガをします。そんな時、慌ててしまったり、パニックになったりしますよね…。日ごろから頭の中に、どのように対応するといいいのか覚えておくと、いざというときに役立つかもしれませんね…。

