

子どもの健康

こまったときの 知恵フクロウ



目次

第1章 病気編

熱	2
突発性発疹・熱性けいれん	3
インフルエンザ	4
解熱剤	5
おう吐・下痢	6
下痢の時に食べるなら	7
中耳炎	8
薬	9
病気の時のお風呂	10

第2章 ケガ編

口・歯のケガ	11
ねんざ・骨折・肘内障	12
やけど	13
鼻血	14

第3章 生活編

睡眠	15・16
スキンケア	17
歯磨き	18
トイレトレーニング	19
便秘	20

知っておきたい電話番号
救急車の呼び方



熱

子どもは疲れたり環境が変わったりすると熱を出すことがあります。また厚着や興奮などで体温が一時的に上がることもあります。

どうして熱が出るのでしょうか？

風邪をひいた時に熱が出るのは、体が病気（ウイルス）とたたかっているからです



子どもが熱を出した時に大切なことは「いつもと様子が違うかどうか」の確認です。

熱が出た

手足が冷たい



まだ熱が上がります。体を温かくして寝かせてあげましょう。

熱上がり
汗をかいている



蒸しタオルで体を拭いて、こまめにパジャマを替えましょう。



高い熱は“けいれん”をおこすことがあります。“けいれん”の後は主治医を受診し、〇分間続いたか、どんな様子だったか伝えてください。なお“けいれん”が5分以上続く場合は救急車を呼びましょう。*詳しいことは次の3ページをご覧ください。

ホーム
ケア

- 水分** 湯冷ましや温かいお茶などをこまめに飲ませましょう。
- 室内** 快適な温度・湿度にして換気をしましょう。
- 入浴** 熱が下がってきて元気があれば汗を流す程度にし、体の清潔を保ちましょう。お尻かぶれなど皮膚トラブルをおこしやすいので熱があっても温かいお湯でお尻を洗ってあげましょう。
- 安静** 熱が下がった翌日もゆっくり休みましょう。



突発性発疹

6ヵ月から1歳くらいの子もがかかることが多い病気です。この病気で初めて熱が出た！ということも少なくありません。でも慌てずに水分補給を心がけ、家庭で安静にして過ごせば心配ありません。



症状

- 突然の発熱（3～4日続く）
- 熱が下がる頃に全身に出るさまざまな発疹
- 熱があると不機嫌になり、便がゆるくなることもある

熱性けいれん

生後6ヵ月から5歳くらいの子どもに多く、熱が急に高くなる時におこります。その様子に驚いてしまいますが落ち着くことが大切です。

全身が硬直して反り返ったり小刻みに震えたりします。



けいれん
している

- ① 顔を横に向ける
*吐いた物が喉につまらないようにします。
- ② けいれんの様子をチェックする
 - 意識はあるか
 - けいれんは何分続いたか
 - 熱はあるか

けいれんが治ったら受診しましょう。
5分以上続くけいれんの場合は、

救急車を呼びましょう！



インフルエンザ

インフルエンザは感染力が強く、ふつうの風邪にくらべ症状が重くなります。下記のような症状が出たら早めに受診しましょう。



症状

寒気と高熱
だるさ・食欲がない
腹痛・頭痛
関節痛・筋肉痛
咳・鼻水
のどの痛み

インフルエンザは発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは自宅での安静が必要です。

予防のために

- ◎ なるべく人混みを避ける
- ◎ 部屋の湿度は50～60%くらいを保つ
- ◎ 30分に1回換気をする
- ◎ 十分な睡眠、休養をとる
- ◎ バランスの良い食事をとり、十分に水分補給をする
- ◎ 予防接種を受ける

インフルエンザ脳症

0・1・2歳児に発症しやすい
インフルエンザ脳症は、
後遺症が残ったり重症化する場合
もあります。

万が一、下記のような症状が見られたらすぐ救急車を呼んでください。

- × インフルエンザを発症して1～2日後に突然高熱が出る
- × けいれんが5分以上続く
- × 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている
- × ずっと眠り続けている



解熱剤

熱は自分の体を守るための防御反応です。体温が上がると体内にいるウイルスや細菌の活動が鈍くなり、体内の免疫細胞の活動が高まってウイルスや細菌への攻撃が高まります。すぐに熱が下がらないからと解熱剤を追加し、無理に熱を下げてしまうと、かえって病気が長引く恐れがあります。

解熱剤を使う時

- ◎ 高熱でつらそうにしている
- ◎ 高熱で眠れない
- * 1度解熱剤を使ったら6時間以上間隔をあげ様子をみましょう。



生後6ヵ月未満の乳児は解熱剤を使用すると体温を下げすぎてしまうことがあるため、注意が必要です。

解熱剤の使い方は、医師から詳しく聞いておきましょう。

解熱剤には飲み薬と坐薬があります

解熱剤には飲み薬と坐薬がありますが、効果に違いはありません。下痢症状の時には飲み薬、おう吐がある時には坐薬と使い分けますが、同時に使うことはできません。



解熱剤を使う以外にも・・

氷枕、氷のう、冷たいタオルや熱冷却シートで額を冷やしてあげると良いです。首のまわりや脇の下を氷枕のようなもので冷やすといった方法も余分な熱を取り去り、身体を楽にする効果があります。ただし、冷やしすぎには注意しましょう。

嫌がる時は無理に冷やさなくてもいいです

細菌やウイルスによって、感染します。

おう吐が続く時や下痢症状が強い時は、体の中の水分が失われるため、脱水症状をおこすことがあります。まず水分補給を心がけ、安静にしましょう。

おう吐・下痢

ホーム ケア

- ◎おう吐したら口をゆすぎましょう。
- ◎吐き気がおさまったら、湯冷ましやお茶・経口補水液を少しずつ飲ませてあげましょう。
- ◎下痢をするとお尻も荒れやすいので温かいお湯で優しく洗いましょう。タオルで拭き取る時は、こすらないようにしましょう。



家庭内での二次感染を防ぐため、おう吐物の処理に気を付けましょう。

おう吐物の処理はどうすればいいの？

- ① 窓を開けて換気をする。
- ② 使い捨ての手袋とマスクをつけ、使い捨ての布などでおう吐物を周辺から拭き取る。
- ③ 塩素系漂白剤を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を拭く。汚れた物は全てポリ袋に入れ、消毒液をかけて密封して捨てる。
- ④ おう吐物の付いた服は、85℃以上の湯に1分間つけてから洗濯する。

塩素系漂白剤キャップ1杯（5ml）と水500mlを入れた消毒液を作ります。容量500mlのペットボトルを使うと便利です。



- * 水で希釈した塩素系漂白剤は時間の経過とともに効果がなくなります。必要な量だけ作りましょう。



おう吐物の処理の後は手洗いうがいをし、二次感染を予防しましょう。

おう吐物の処理に使う物

- ・使い捨て手袋
- ・使い捨てマスク
- ・使い捨ての布など
- ・ポリ袋
- ・塩素系漂白剤
- ・バケツまたは洗面器



下痢の時に 食べるなら

下痢の時は脱水にならないよう水分補給が大切です。
また、食事は胃腸に負担の少ない物を摂りましょう。



おすすめ

- ◎ おかゆ・おじや・・整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。
- ◎ 消化のよい野菜をやわらかく煮たスープ・・消化が良くなり 水分補給にもなります。



おかゆ



野菜スープ

- ◎ 湯冷まし・温かいお茶・経口補水液など・・少量ずつこまめに飲ませてあげましょう。



避けたいもの

- × かんきつ類・・腸を刺激して下痢を悪化させます
- × 脂っこいもの・・脂肪を多く含み腸に負担がかかります
- × 生野菜、繊維の多い野菜・・消化がしにくいです



かんきつ類



パン、バター、
チーズなど



肉類



生野菜など

その他、消化がしにくい食材・刺激の強いもの・水分の少ないパサついたもの・お菓子などは避けましょう。

風邪をひいた後などに気を付けたいのが「急性中耳炎」です。
 鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み
 炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、
 急性中耳炎になりやすいのです。

中耳炎

急性中耳炎



中耳炎を疑う症状

なかなか下がらない熱
 不機嫌でよく泣く
 耳を痛がる
 しきりに手で耳を触る

耳鼻科受診をしましょう

滲出性中耳炎に移行し
 やすいので、耳鼻科で
 きちんと治しましょう

耳の中>>



予防のために

- ◎ 鼻水はこまめに取り除く
- ◎ 鼻を強くかまない
- ◎ 片方ずつ優しくかむ

鼻のかみ方4つのポイント！

- ①片方ずつ鼻をかむ
- ②口から息を吸ってから鼻をかむ
- ③ゆっくり少しずつかむ
- ④強くかみすぎない



赤ちゃんは・・・

自分で鼻をかめない赤ちゃんの鼻水は、ふいてあげるか、鼻吸器などを利用して取り除いてあげます。鼻づまりが苦しそうな時は、蒸らしたタオルで鼻を温めたり部屋を加温して、鼻水を出しやすくしてあげましょう。

薬

薬はその時の症状や年齢、体重に合わせて処方されています。必ず医師の指示通りに使用しましょう。良くなったと自己判断で服薬を止めることはしないでください。

粉薬の飲ませ方

年齢の小さな子の場合、粉薬の味やざらつきを嫌がり、飲めないことがあります。スプーンにのせた粉薬を少量の水で溶かし、そのまま飲ませます。その後は薬が口の中に残らないように、飲み物を飲ませてあげましょう。



アイスクリームやジャムなど味や香りが強いものは、薬の味を感じさせることなく飲ませることが出来ます。ただ、乳製品に混ぜると服用できない薬もあるため、飲み合わせについては薬剤師に相談してください。



× 混ぜてはいけない飲食物

ミルクやご飯は栄養源であるため混ぜない方が良いでしょう。味が変わって飲み残したり、ミルク嫌い、ご飯嫌いになることもあります。炭酸飲料やスポーツドリンク、果汁の多いジュースなどは薬の吸収や効果に影響を与えてしまうので、混ぜないようにしましょう。



病気の時はお風呂に入って良いのか迷いますが、入浴することで代謝を促し、気道を加湿して痰を出しやすくする効果があります。

病気の時のお風呂

熱が高く食欲・元気もない時は、入浴は避けた方が良いでしょう。
蒸しタオルなどで体を拭いて清潔にしてあげましょう。



微熱（37.5℃以下）程度で食欲も出てきたら入浴を再開して良い頃です。
熱いお風呂や長湯は体力を消耗するので避け、夏場などはシャワーですませるのも良いでしょう。

蒸しタオル



お湯につけた
タオルをしぼる

または
・



ぬらしたタオルを
ビニール袋に入れる



レンジで1分弱温める

あたたかいタオルで
拭くと気持ち良いです



パジャマと下着を
とりかえてあげましょう



*下痢が続いている時はオムツかぶれがひどくなりやすいので、早めに入浴を再開するか、お尻だけでも洗ってあげましょう。

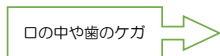


口・歯のケガ

口の中の傷は出血量が多い上に、手当てがしづらい場所です。基本的処置としては、止血して冷やすことが必要です。

子どもが口から血を流している！

まずはうがいをさせて、ケガをした部位を確認します。

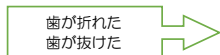


- 血が止まらない
- 歯が欠けた
- 歯がグラグラしている

1つでもあてはまる



歯科、口腔外科を受診しましょう



歯を保存

歯が抜けた時は、素早い対応が必要です！



歯芽保存液



永久歯が折れた、抜けた時

- ① 歯を洗わず、保存する
歯の根元を持たず、歯芽保存液や牛乳などに入れて保存し、急いで歯医者さんに持って行きましょう。
* 歯の根元の歯根膜が残っていれば歯を元に戻せる可能性があります。
- ② 冷やして止血する

乳歯でも放置すると、歯並びやあごの成長に影響するので歯科医に相談することが大切です。

子どもは転びやすく、力の加減をうまく調節できません。力いっぱい押ししたりひっぱったりして全力で動くので、足が絡まったり引っかかったりするなどして、ねんざなどを起こすことがあります。子どもは関節がやわらかいため、ねんざや骨折や肘内障があっても痛がらないこともあるので注意が必要です。

ねんざ・骨折・肘内障

- 出血量が多い
- 二か所以上に腫れや内出血がある
- 骨が皮膚を破り、飛び出している
- 胸を打って呼吸困難になっている

子どもが転んで
痛がっている

☑1つでもあてはまる



すぐ救急車を呼びましょう！

患部を動かさず、止血して
救急車を待ちましょう。

痛みを訴えないこともあります。長時間放置すると成長に悪影響が出る場合があります。腕を動かさない、腫れているなどの異常があった場合には、すぐに病院へ連れて行くことが大切です。

ねんざ・骨折

打った部分をさわると痛がったり、腫れてくる時は、ねんざや骨折をしている可能性があります。

患部を高くして、
腫れが小さいうちに
20分ほど冷やします。



肘内障

腕をひっぱられたり、手をついたりした時に、肘内障をおこすことがあります。肘の関節が抜けた状態なので、痛みで動かさせません。



整形外科を受診しましょう

やけど

冬場は特に、やけどにつながるような物がたくさんあります。
周りの環境や子どもの様子に気を配りましょう。
やけどをしたらすぐに流水で冷やします。

応急手当

- ① 痛みがなくなるまで流水で冷やす。
- ② 服の上から熱湯などがかった場合は、服を脱がさず流水で冷やす。
- ③ 水ぶくれができていたら、つぶさないようにガーゼなどで覆う。
* 病院につくまで薬を塗らないようにしましょう。

常温の水道水を、
20分以上やさしく
かけましょう。



水ぶくれをガーゼで覆います。

- 皮膚がむけている
- 水ぶくれができた
- 顔・鼻・目・口・局所のやけど
- やけどをしたところに衣類がくっついている



☑ 1 つでもあてはまる時は



皮膚科や形成外科を受診しましょう

- 皮膚が白っぽい、黒っぽい
(やけどの程度が重い)
- 感電によってやけどした
- 薬品によってやけどした
- やけどが浅くても範囲が広い



☑ 1 つでもあてはまる時は

すぐ救急車を呼びましょう!



鼻の入り口付近は細かい血管がたくさんあり、ぶつかけたり鼻をほじったり、風邪気味など、少しのことで血管が切れやすく鼻血が出ます。

鼻血

応急手当

- ①鼻血を飲み込まないように、少し前かがみに座らせる。
- ②鼻の中には何も入れず、小鼻を両側からつまむ。
- ③冷たいタオルや氷のうで冷やすと良い。
- ④しばらくそのままの姿勢で、出血が止まるのを待つ。



しばらく小鼻をつまんであげましょう

気を付けること

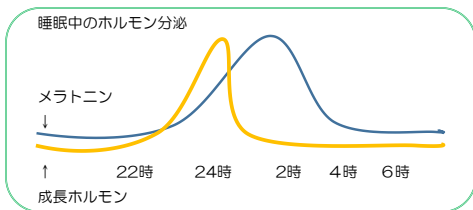
- × 上を向いて横になると、鼻血が喉に流れやすくなります。血液を飲み込むと気持ちが悪くなり、吐いてしまうこともあるので避けましょう。
- × 鼻を触らない、強くかまないようにします。
- × 鼻の中にティッシュペーパーなどをつまめないようにしましょう。

睡眠

子どもたちの就寝時間がとても遅くなっているといわれています。睡眠のリズムが乱れると生活全般のリズムが乱れ、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。

睡眠のメカニズム

地球の1日は24時間ですが、体内時計の1日は、24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのに大切なのが、朝の光です。朝の光は人間の脳を目覚めさせ、体内時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。



成長ホルモン：骨・筋肉の成長や傷んだ組織の修復を促し、脳の発達にも大きく関係する働きをもちます。

メラトニン：体を守る抗酸化作用をもつホルモンです。眠気を促すリズムを調整する作用もあります。



体内時計に働きかけることで、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があり「睡眠ホルモン」とも呼ばれています



よりよい 睡眠のポイント

就寝は20時から21時頃が理想です

早寝のために出来ること



☆**まずは早起きから**☆

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こすことにより
夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなります。

☆**朝の光でスタート**☆

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、
脳も心も活動を始めます。

☆**日中にしっかりあそぶ**☆

体をたくさん動かして遊びましょう。心地よい疲れが夜の眠りを
誘います。

☆**お昼寝は15時半までに**☆

夜の眠りに影響するので、遅くても15時半には起こしましょう。

☆**お風呂はぬるめに**☆

熱いお風呂は急に体温が上がって目が冴えてしまいます。お湯は
ぬるめにするのがポイントです。

☆**眠る前の習慣づけ**☆

おやすみ前の習慣をつけましょう。眠る前に絵本を読む、布団
に入ってぎゅっと抱きしめてあげるなど、子どもの気持ちが安心
することで、眠りやすくなります。

寝る時は暗く、起きる時は明るく

メラトニンは、眠気を促す作用がありますが、光にあたるとう分泌量が減り
ます。なるべく部屋を暗くして眠るようにしましょう。

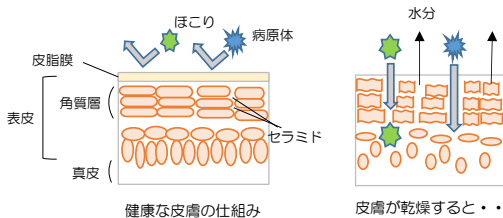
睡眠時間の長さにはこだわらずに

必要な睡眠時間は子どもによって個人差が大きいものです。昼間も元気
なようであれば、多少睡眠時間が少なくても気にする必要はありません。

スキンケア

赤ちゃんの肌は、実は大人より表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいです。

皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることもあります。



健康な肌は角質層に十分な水分が保たれていますが、乾燥するとセラミドが減って角質層がはがれます。その結果、バリアが壊れほこりや病原体などの異物が侵入しやすくなります。

スキンケアのポイント

「清潔にする」「乾燥させない」

清潔にする

汚れを洗い流す

泡立てた石けんでやさしく洗いましょう。



乾燥させない

肌の潤いを保つ

お風呂あがりに保湿剤などを、たっぷりぬってあげましょう。



歯磨き

大切な歯を守るために毎日の歯磨きは欠かせません。年齢が小さいほどなかなかきちんと磨かせてくれないものですが、嫌がるのを無理に磨くことは避けましょう。効果的な歯磨きが出来るように少しずつ慣れさせていきましょう。

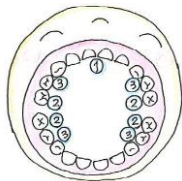
赤ちゃんの頃は・・・

口の中をさわられても嫌がらないように、授乳や離乳食の後は、ガーゼなどで丁寧に口の中を拭いてあげましょう。

乳歯が顔を出したら・・・

子どもを大人の膝の上に仰向けに寝かせてブラッシングします。

むし歯にないやすいところと
ブラッシングポイント



「おうち
—あ—
できるかな」



- ① 上の前歯の歯と歯の間
- ② 奥歯の溝の部分
- ③ 奥歯の歯と歯の間

子どもが一人でしっかりブラッシングができるようになるまで、大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。

哺乳瓶うしょくに気をつけよう！

哺乳瓶でミルクや果汁などを長期間継続して飲ませることで虫歯ができることを哺乳瓶うしょく（ボトルカリエス）といいます。

スポーツ飲料や野菜ジュースにも、たくさんの糖分が含まれているので注意しましょう。

また、哺乳瓶をくわえたまま眠ってしまうと、よりむし歯になりやすくなります。寝る前の水分は、湯冷ましお茶がおススメです。

トイレトレーニング

トイレトレーニングをいつ頃
始めればいいのか悩んで
いませんか？

トイレトレーニングを始める時期の目安

(お子さんの様子)

- ① トイレまで自分で歩いて行ける
- ② 便座やおまるにしっかりした姿勢で座ってられる
- ③ 大人の問いかけに「はい」「いや」など簡単な言葉で答えられる
- ④ 排尿の間隔が2時間以上あく
(オムツを替えてから、濡れているかをこまめにチェックすると分かります)
- ⑤ 「だっこして」「ちょうだい」など自分の気持ちを伝えることができる
- ⑥ 大人のマネができる

できれば1番から4番までの様子が見られる頃に
トイレトレーニングを始めるとスムーズに進むようです。



また、保護者の方に余裕があることも大切です。
イヤイヤ期に入ったばかりの時期などは避けましょう。

トイレトレーニングを開始するのにオススメの季節は？

薄着になる春から夏がおススメです。薄着の季節は、トイレに行っても
すぐにズボンやパンツを脱ぐことができ洗濯も乾きやすいので、
保護者の方の負担が少なくなります。
できれば春から夏にかけて開始できると良いですが、
お子さんの発達やトイレへの興味を優先してあげ
ましょう。



便秘

排便が週に3回より少なかったり、5日以上出ない日が続けば便秘と考えます。また毎日出ていても、排便時に痛がって泣いたり肛門が切れて血が出るような場合も便秘です。

離乳食の開始や終了の頃、トイレトレーニングの頃、学校へ通い始めた頃に慢性便秘症が始まりやすいと言われています。

便秘は放っておくとだんだん悪くなることが多いので
早めに対処しましょう



小児科を受診して相談しましょう。生活習慣の改善や食事療法で便秘の症状がなくなる場合は、下剤などの薬が処方されます。便が硬くならないように、毎日同じ量を飲むことが大切です。

便秘にならないために

- ◎ 毎朝トイレに座る時間をつくる
- ◎ 朝起きたら水や牛乳などを飲む
- ◎ 食物繊維の多い物を食べる（野菜、海藻、果物、いも類、豆類など）
- ◎ 早寝早起きをし、規則正しい生活を心がける
- ◎ 体を動かして腸の動きを活発にする



毎朝の時間

**知っておきたい
電話番号**

どこの病院へ連れて行ったらよいかわからない時

- * 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
03-5272-0303
- * 救急相談センター（東京消防庁）
7 1 1 9

なにか飲んだ？食べた？どうしたらよいか判断に迷う時

- * 日本中毒情報センター つくば中毒110番
029-852-9999

小児科がある近隣の救急病院

- * 佐々総合病院
042-461-1535
- * 武蔵野徳洲会病院
042-465-0700
- * 西東京中央総合病院
042-464-1511
- * 武蔵野赤十字病院
0422-32-3111
- * 公立昭和病院
042-461-0052
- * 東京都立多摩北部医療センター

慌てず落ち着いて**119番**しましょう

救急車の呼び方

119番の問いかけ

火事ですか？
救急ですか？



救急（火事）です

住所はどこですか？



〒住所
〇〇市〇〇町〇〇番地
名前は△△△です

電話番号は？



TEL〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

どんな状態ですか？



(応答例)

誰か 〇歳の男の子が
いつ 〇時頃
どこで (公園の滑り台の上から)
どうした (手すりを乗り越え落ちた)
状態は (頭を打ち、おう吐した)

こんな時は救急車を呼びましょう



呼吸困難
意識がない
けいれんが止まらない
出血が止まらない
骨折・など

救急車に同乗します。
財布、携帯電話、保険証など用意しておきましょう

令和5年度改訂
西東京市立保育園看護師連絡会作成