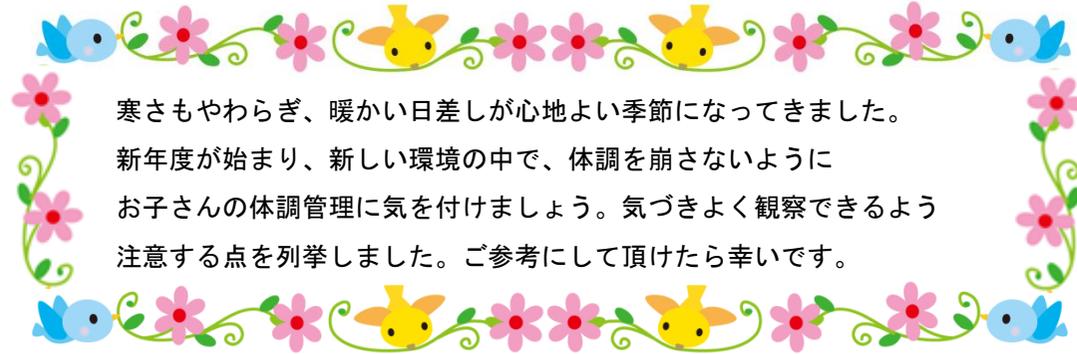


# ポカポカ通信

春号  
平成31年4月

発行者：富山県立乳児院病児保育室「おひさま」 富山市牛島本町2丁目1-38 電話：076-432-8137



寒さもやわらぎ、暖かい日差しが心地よい季節になってきました。  
新年度が始まり、新しい環境の中で、体調を崩さないように  
お子さんの体調管理に気を付けましょう。気づきよく観察できるよう  
注意する点を列挙しました。ご参考にして頂けたら幸いです。



夜中や休日など病院がお休みの時のこどもの体調不良はとても不安です。  
そんな時に活用してもらいたいサービスを2つご紹介します。お手持ちの  
母子手帳にも記載されている場合もあります。合わせて是非ご確認ください。

## こどもの救急

ホームページ <http://kodomo-qa.jp>

日本小児科学会が運営しているサイトで生後1ヶ月～6歳の子どもの対象に発熱、けいれん吐き気、頭痛など  
症状にあわせた対処方法が紹介されています。また、子どもの症状をチェックして行くと、直ぐに病院へ行くべ  
きなのか、家で様子をみても大丈夫かの判断の目安も提供してくれています。

## 子ども医療電話相談

全国同一の短縮ダイヤル #8000

こちらは厚生労働省の電話相談事業で、病気や事故といった緊急時における家庭内での対処方法や救急車を呼ぶ  
必要があるか等を看護師（症状によっては小児科医）から電話で適切な助言を受けることができます。

全国同一ダイヤルなので旅行先でお近くの医療機関がわからない場合にも、とても頼りになります。

## 利用時間

平日	19時～翌朝9時
土曜	13時～翌朝9時
日・祝日	朝9時～翌朝9時



子どもは大人と違い体の不調を訴えることが難しいので、日頃から身体的な  
健康状態の把握が大切です。

毎日チェックすることでわずかな変化に気付くめやすくなります。

今回は子どもの症状を見るポイントをご紹介します。

### 耳

- ・痛がる
- ・耳だれが出る
- ・耳を触る

### 顔色・表情

- ・顔色がいつもと違う
- ・表情がぼんやりしている
- ・視線が合わない
- ・目つきがおかしい
- ・無表情である

### 鼻

- ・鼻水がでる
- ・鼻づまりがある
- ・小鼻がピクピクしている  
(鼻翼呼吸)

### 胸

- ・呼吸が苦しそう
- ・ゼイゼイする
- ・胸がへこむ

## 「症状を見るポイント」

### 口

- ・唇の色が悪い  
(チアノーゼ 紫色)
- ・口の中が痛い
- ・舌が「イチゴ」の様に赤い

### 目

- ・目やにがある
- ・目が赤い
- ・まぶたが腫れぼったい
- ・まぶしがる



### 尿

- ・回数、量、色の濃さ、  
においがいつもと違う
- ・血尿がでる

### のど

- ・痛がる
- ・赤くなっている
- ・声がかれている
- ・咳が出る

### 便

- ・回数、量、色の濃さ、におい  
がいつもと違う
- ・下痢、便秘
- ・血便が出る
- ・白色便が出る

### 皮膚

- ・赤く腫れている
- ・湿疹がある
- ・カサカサしている
- ・水疱、化膿、出血している
- ・紫斑がある

### 食欲

- ・普段より食欲がない

### 睡眠

- ・泣いて目が覚める
- ・目覚めが悪く機嫌が悪い

### おなか

- ・張っていて触ると痛がる
- ・股のつけ根が腫れている