



西淀川区はクジラの形をしているよ

●発行／NPO法人 にしよど にこネット

●協力／西淀川区子ども・子育て支援連絡会

病院へ行くその前に……

おうちでできるホームケア **+** 症状別 **+** 受診の目安 **+**

症 状	症状はあるが水分も摂れていて食欲もあるし元気そう ホームケアをしながら自宅で様子を見る	なかなか症状が良くならない 診療時間内に受診	こんな症状があれば時間外でも 急いで受診
 発 熱	水分補給に! カンタン「経口補水液」 100% りんごジュース 200ml 水 800ml 塩 小さじ 0.5 杯	☐ 鼻水・せき・下痢など風邪の症状がある ☐ 耳だれが出たり、耳に手をやって痛がる	☐ 生後3ヶ月以内で38度以上の熱がある ☐ 続けて吐く、ぐったりしていて苦しそう、元気がなく飲まない食べない ☐ 意識がはっきりしない、けいれんが起こる
 おう吐	吐いたものが残らないようにすばやく処理 おう吐処理グッズをセットしておく。 50倍にうすめた塩素系漂白剤 アルコールでは殺菌できません 新聞紙やペーパータオル いらない布 ゴミ袋	☐ おう吐以外に風邪の症状がある ☐ 吐き気がいつまでもおさまらない	☐ 激しく泣いたり、泣きやんだりを繰り返す ☐ 顔色が青ざめている ☐ 連続して吐き続けている ☐ ぐったりして水分も取れていない
 せきが出る	室内は換気・掃除をこまめにし、新鮮な空気を入れ清潔に。 部屋の湿度を上げるには「ぬれタオル」が効果的です。 	☐ 咳以外に風邪の症状がある ☐ 咳が長引いている ☐ たんがひどくからむ	☐ 呼吸がはやく、顔色やくちびるが青い ☐ 息をするのが苦しそう、呼吸困難になっている
 鼻水・鼻づまり	鼻水は、鼻吸い用スポイトや綿棒でからめ取ってあげましょう。鼻吸い機もいいですね。 鼻の下などがかさついてきたらワセリンで保湿を。 蒸したタオルを鼻の付け根にあてると鼻が通りやすくなります。 熱がなければ入浴も効果的。 	☐ 鼻水以外に風邪の症状があり機嫌が悪く食欲がない ☐ 鼻づまりがあり、眠れない ☐ おっぱいやミルクが飲みづらそう	ハナミズが出ている だけなら救急の 心配はいりません。
 下 痢	おしりがかぶれやすくなるので清潔にしてあげましょう。 オムツの上で「おしり洗い」 かぶれ予防ワセリン 	☐ 比較的元気だが、いつもとウンチの色が違う ☐ 下痢以外に風邪の症状がある ☐ 下痢が長引いている ☐ 下痢のおいがきつい	☐ 激しい下痢とともに、おう吐や脱水症状を起こし、ぐったりしている ☐ 血便があり、身体を折り曲げて激しく泣く、体力が低下している ☐ 高熱が出ている

判断に迷った時は!

看護師・相談員が24時間 365日対応

救急安心センターおおさか **#7119**

●つながらない場合は TEL.06-6582-7119

19時から翌朝8時まで365日、看護師が対応

小児救急電話相談 **#8000** (携帯電話、プッシュ回線)

●または TEL.06-6765-3650

おうちで
様子を見る?どしたら
いい?近くに
救急病院は
ある?急いで
病院に走る?

病院では症状の経過を伝えましょう

受診の際には、どのような症状がいつから出て、どのように変化したのか、どんな薬を使用したのか、などの経過を整理して医師に伝えましょう。事前にメモをとっておくと伝え忘れもなくスムーズです。また、吐いたものやウンチなど、携帯で撮影した画像を持っていくのもお勧めです。

