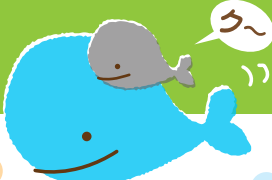


# 西淀川区子育てまるごと情報 [クー]



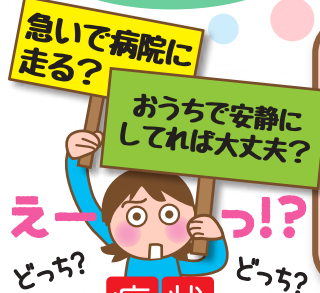
西淀川区はクジラの形をしているよ

●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



症状はあるが... まんまー

- 元気に遊んでる
- 水分も取れていて食欲もある

**ホームケアをしながら  
自宅で様子を見る**

様子をみて...  
**診療時間内に  
受診**

こんな症状があれば...  
**診療時間外でも  
急いで受診**

**症状**

**発熱**

**おう吐**

**せきが出る**

**鼻水・鼻づまり**

**下痢**

#### おうちでできるホームケア

水分補給に! カンタン「経口補水液」

100%りんごジュース 200ml + 白湯 800ml + 塩 小さじ0.5杯

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 ハギシ

ゴミ袋

マスク 手袋

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。

湿度は高め

鼻水は、鼻吸い用スポイトや綿棒でからめ取ってあげてね。

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。

ほか? レンジで干!

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。

かぶれ予防ワセリン

お湯

オムツの上で「おしり洗い」

- 鼻水・せき・下痢など風邪の症状がある
- 耳だれが出たり、耳に手をやっても痛がる

- 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

- 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

- 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
- 鼻水が数日続いている
- 黄色っぽい色のついた鼻水が出る

- 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
- 下痢のにおいがきつい

- 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

- 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

- 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

ハナミズを出しているだけなら救急の心配はいりません。

ずるっ

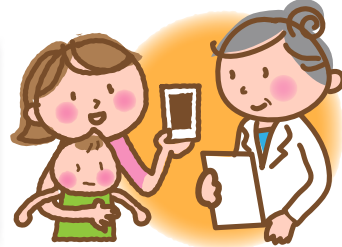
- 激しい下痢とともに、おう吐や脱水症状を起こし、ぐったりしている
- 血便があり、身体を折り曲げて激しく泣く、体力が低下している
- 高熱が出ている

それでも判断に迷った時に!

●病院へ行った方がいい? ●近くに救急病院はある?

**救急安心センターおおさか** 看護師・相談員が24時間 365日対応  
#7119 つながらない場合は 06-6582-7119

**小児救急電話相談** 19時から翌朝8時まで 365日、看護師が対応  
#8000 (携帯電話、プッシュ回線) または 06-6765-3650



### 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。吐いたものやウンチなどを携帯で撮影するか、オムツのウンチを持っていくのもお勧めです。(その際はしっかりと袋に密閉する)

★新型コロナウイルス感染が疑われる場合、まずは電話等で主治医にご相談ください。