



もしもの時の対応方法

こんな時は病院へ。緊急の場合は119番

P102の「病院へ持っていくもの」や「症状を伝えるコツ」もご参照ください。



熱が出た

- 38度以上の発熱
- おしっこが出ない、水分をとれない
- 機嫌が悪く、ぐったりしている
- 下痢、嘔吐など熱以外に重い症状がある
- けいれんを起こした（状態をよく観察し治まってから受診。5分以上続く時や意識が戻らない時は救急車を呼ぶ）

せきが出る

- 呼吸が苦しそう（ゼーゼー、ヒューヒュー）
 - 激しいせきが続き夜もぐっすり眠れない
 - せきで飲み物や食べ物を受け付けず吐いてしまう
 - 顔色が悪い、ぐったりしている
 - 元気だったのに急にせき込み出した（のどに物が詰まっていないかを確認）
- ※異物が詰まっている可能性がある場合は
下段「異物をのどに詰まらせた」をご参照ください。

下痢をした・吐いた

- 10～30分間隔で激しく泣き、嘔吐や下痢が続く
- 吐いた後ぐったりしている、顔色が悪い
- 脱水症状（唇や舌が乾いている、水分が取れない、おしっこが出ない、おしっこの色が濃い）
- 血便が出たり、白っぽい下痢便が出る
- 発熱や腹痛を伴う

頭を強く打った

- 何回も吐く
- 意識がはっきりしない
- 元気がない、顔色が悪い
- けいれんしている
- すぐに症状が出ないこともあるので24時間くらいは慎重に観察する

腹痛・便秘

- お腹がパンパンに膨らんでいる
- お腹を触ると痛がる、一定の部位を痛がる
- 食欲がなく食事量（母乳やミルク含む）が減っている
- 1週間以上の頑固な便秘を繰り返す
- 排便時に出血する
- 排便痛があるために我慢してしまう

発疹が出た

- 発疹が時間とともに増えてきた
 - 発疹が全身に広がる
 - 発熱と共に発疹が出る。高熱の後、全身に発疹
 - 水疱状の発疹
 - 食事後に発疹、嘔吐や呼吸困難が出た場合は至急救急車を呼ぶ **119番**
- ※発疹は、感染症の可能性もあるので事前に医療機関に電話し、症状を伝えてから病院へ行きましょう。

異物をのどに詰まらせた

119番

+

応急処置

119番通報を誰かに頼み、直ちに以下の方法で異物の除去を試みましょう。
吐かせてはいけないものもあるので、注意してください。※右記参照

吐かせてはいけないもの

これらを飲んだ時は、
吐かせずすぐに病院へ

- 灯油や除光液などの揮発性のもの
- 漂白剤やカビ取り、殺虫剤などの毒性の強いもの
- 画鋲やガラス片、針などの鋭利なもの
- 硬貨やボタン電池
- たばこ
- アクセサリー

中毒の判断がつかない時は

大阪中毒110番 24時間(365日)

☎072-727-2499

応急処置

乳児の場合

背部叩打法

片腕にうつ伏せに乗せ、顔を支えて、頭を低くして背中の中を手の付け根の部分で何度も連続して叩きます。口の中に指を入れないでください。



胸部突き上げ法

片方の腕に乳児の背中を乗せ、手のひらで後頭部をしっかりと支えて頭部が低くなるよう仰向けにします。もう一方の手の指2本で、胸の真ん中を強く数回連続で圧迫します。



幼児の場合

腹部突き上げ法

後ろから両腕を回し、へそより少し上で片方の手を握り拳にして、腹部を上へ圧迫します。
※この方法は乳児に行ってはいけません





もしもの時の対応方法



打撲・捻挫など

応急処置をしてから病院へ。緊急の場合は119番通報を！

応急処置

頭部打撲

- 傷口から出血している場合は、傷口を塞ぐようにガーゼで圧迫し、安静にして様子を見ます。
- 意識がない、出血がひどい、嘔吐を繰り返す場合はすぐに救急車を呼ぶか救急病院を受診しましょう。 **119番**
- 顔色が悪く元気がない場合は、小児科や脳外科を受診しましょう。
- こぶができたなら、冷たいタオルなどで冷やして安静にし、様子を見ましょう。

胸部・腹部打撲

強く打った場合は、肋骨や胸骨の骨折、内臓損傷のおそれがあるので、衣服をゆるめ安静にして病院へ行きましょう。

腕や足の打撲・捻挫

患部にタオルを当ててから氷などで冷やしましょう。腫れがひどかったり、変形している場合は、骨折の恐れがあるので添え木などで固定し、病院へ行きましょう。

誤 飲

飲んではいけないものを飲んでしまった場合は、**大阪中毒110番**（右頁参照）もしくは、**119番通報**して、指示を仰いでください。その際、飲んだ液体や飲んだ時刻、量についての情報があれば伝えてください。

これらを飲んだ時は、吐かせず、すぐに病院へ **119番**

- 灯油や除光液などの揮発性のもの
- 硬貨やボタン電池
- 漂白剤やカビ取り、殺虫剤などの毒性の強いもの
- たばこ
- 画鋸やガラス片、針などの鋭利なもの
- アクセサリ

心臓が止まったら **119番** + 応急処置

溺れたり、病気やケガで心臓が止まってしまった時は、一刻を争います。**119番通報**を誰かに頼み、救急車が来るまで心肺蘇生を続けましょう。**胸骨圧迫(心臓マッサージ)** 30回に、人工呼吸2回を繰り返します。

応急処置

胸骨圧迫(心臓マッサージ)

乳児

左右の乳頭を結んだ線の中心から指1本くらい下を、2本の指で1分間に100～120回のリズムで30回圧迫します。

幼児

胸の真ん中の手の付け根の部分で、胸の厚さが3分の1くらい沈む強さで、乳児と同じリズムで圧迫します。体格に合わせて十分圧迫できるのであれば、両手でも片手でも構いません。



気道確保・人工呼吸

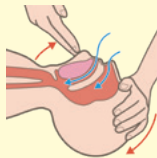
まず、**気道確保**。頭を反らし、あごの先を上を持ち上げます。

乳児

自分のくちを大きく開けて乳児のくちと鼻を覆い、1回1秒かけて2回、胸が軽く上がる程度に息を吹き込みます。

幼児

鼻をつまみ、くちとくちをつけて、1回1秒かけて2回、胸が軽く上がる程度に息を吹き込みます。



やけど

すぐに水道水などの流水で痛みが和らぐまで10分以上患部を冷やします。服の上から熱湯などを浴びた場合は、服の上から冷やしましょう。広範囲のやけどは必ず救急病院へ。また、水泡ができたり、皮膚が白くなったり黒くなった場合も受診が必要です。なお水泡はつぶさないでください。**※市販の冷却シートはやけどの手段には使えません。**



ひきつけ

ひきつけの様子をよく観察し、治まってから検温し病院へ行きましょう。

熱中症

高熱環境下で次のような様子がみられたら、熱中症の可能性があります。

- 頬が赤く、体に触れると熱い。
- 泣いても涙が出ない。
- 唇が乾燥している
- ぐったりしている。
- おしっこ量が少ないまたは、出ない。
- 痙攣を起こしている。

上記のような症状が見られたら

応急処置

- 衣服をゆるめ、涼しい場所で、頭を少し高くして寝かせる。
- 保冷剤や濡れタオルをおでこや脇に当て、**体温を下げる**。保冷剤を使用する場合は、タオルなどに包みましょう。また、クーラーや扇風機の風を直接当ててはいけません。
- ミルクや乳幼児用経口補水液などを**少量ずつ飲ませる**。水分だけでなく、塩分が含まれていることが大切です。母乳やイオン飲料でも大丈夫です。一度に飲ませると吐いてしまうので少しずつ。

普段からお子さんをよく観察し、 様子が違うと感じたら病院へ

いざという時にあわてないためにも、普段からお子さんの様子を観察することを習慣にしましょう。小さいうちは、熱を出すことも度々あったり、急に体調が悪化し受診すべきかどうか迷うことも多いはず。「か・き・く・け・こ」で全身状態を観察し、いつもと様子が違うかなと感じたら受診やかかりつけ医に相談しましょう。

病院へ行く時は…

病院に持っていくものリスト

- ☐ 母子健康手帳、お薬手帳
- ☐ 健康保険証、乳児医療証(マイナンバーカード)
- ☐ 診察券
- ☐ 症状や病気の経過を書いたメモ
- ☐ おむつ、おしりふき、タオル
- ☐ 着替え(こどもと大人の分)
- ☐ 症状によってウンチや吐いたもの(または写真)
- ☐ ビニール袋 ☐ 飲み物 ☐ お金

症状を正しく伝えるためのポイント

症状を見ている人と病院に連れていく人がバトンタッチする場合があります。あわてず正確に症状を伝えられるようにメモなどで共有しておくといいでしょう。

- ☐ 一番気になる症状
- ☐ 機嫌や食欲、うんちやおしっこの状態
- ☐ いつ始まったか
- ☐ 現在服用している薬はあるか
- ☐ ほかに症状はないか
- ☐ 普段の様子と受診時の違い
- ☐ アレルギーはあるか
- ☐ 家族で同じ症状が出ていないか
- ☐ 体重
- ☐ 周りで流行っている病気はないか
- ☐ 熱や痛みの推移、下痢や嘔吐の回数(症状のピーク)

観察のポイント

- か** 顔色
- き** きげん
- く** くいけ(食欲)
- け** 元気(活気)
- こ** 呼吸

+ 尿・便・熱・泣き方
なども合わせて観察しましょう。



応急手当講習

普通救命講習3

令和8年度の開催：年3回

小児・乳児(新生児含む)に対する応急手当を学ぶ講習です。人形を用いて、心肺蘇生、異物除去、止血法、AEDの使い方などを学びます。

乳幼児予防救急講習

令和8年度の開催：年4回

乳幼児におけるケガ、事故などの実態からその原因を分析し、救急事故の未然防止に努める講習です。救急事故による心肺停止を未然に防ぎ、こどもの未来を守ることを目的としています。

問い合わせ・申し込み

消防局 救急救命課

☎06-6846-8438

月～金曜日 9:00～17:00

申し込みは、**豊中市電子申込システム**

豊中市 応急手当定期救命講習



救急医療連絡先

診療所

休日と夜間に受診できるこども専用の急病診療所です。

豊能広域こども急病センター 箕面市萱野5-1-14

☎072-729-1981 FAX 072-728-4194

【診療科目】小児科(中学生以下) ※眼・耳鼻・歯の病気・ケガ・骨折・やけど・異物の飲み込み等については診療不可。

【受付日時(診療開始時間)】

平日 18:30(19:00)～翌朝6:30 **土曜日** 14:30(15:00)～翌朝6:30
日・祝、年末年始(12月29日～1月3日) 8:30(9:00)～翌朝6:30

日・祝、年末年始(12月29日～1月3日)、8月14・15日の診療を行っています。

休日等急病診療所

【診療科目】内科、小児科、歯科

【受付時間】9:30～11:30(診療は10:00～)／13:00～16:30

※眼・耳鼻の病気・ケガ・骨折・やけど・異物の飲み込み等については診療不可。

(一財)豊中市医療保健センター

本部診療所

上野坂2-6-1

☎06-6848-1661

FAX 06-6852-6635 ※本部・南部共に

南部診療所

島江町1-3-14-101

☎06-6332-8558

電話・Web相談

小児救急電話相談 開設時間19:00～翌朝8:00(365日)

夜間の子どもの急病時、病院に行くべきか判断に迷った時にご利用ください。

#8000 または ☎06-6765-3650

救急安心センターおおさか 開設時間:24時間(365日)

「病院へ行くべき?」「救急車を呼ぶべき?」「応急処置は?」などを迷った時に、医療機関の案内や救急医療相談が受けられます。

#7119 または ☎06-6582-7119

こどもの救急ホームページ

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか判断の目安を提供しています。対象は生後1か月～6歳までのこどもです。

http://kodomo-qq.jp

大阪中毒110番 開設時間:24時間(365日)

誤飲してしまった時は中毒性や処置方法を電話で確認してから対応しましょう。

☎072-727-2499

おうち事故を防止するために

事故ポイント 1

ベランダからの落下

予防方法

- 子どもが一人で出ないよう窓をロックしておく。
- ベランダに踏み台になるものを置かない。

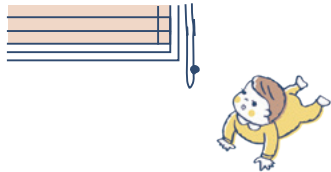


事故ポイント 2

ブラインドのひもが首に絡まる

予防方法

- ひもは、手の届かないところで短くまとめる。
- ひもやフードのない服が安心。



事故ポイント 3

タバコや化粧品など毒性のあるものを食べる

予防方法

- タバコや化粧品などは、手の届くところに置かない。
- 薬類も、手の届くところに置かない。



事故ポイント 10

階段から転落 玄関の段差から転落

予防方法

- 転落防止柵をつける。
- 階段に滑り止めをつける。



事故ポイント 11

洗濯機に落ちる

予防方法

- 洗濯機のふたを閉めておく。
- 踏み台になるものを近くに置かない。



事故ポイント 12

お風呂で溺れる

予防方法

- お風呂やトイレのふたは閉めておく。
- わずかな量でも湯をためておかない。



事故ポイント 4

いすから転落 家具に登って落ちる

予防方法

- 背の高いベビーチェアはベルトをする。
- そばを離れない。
- 登れそうな家具のそばには踏み台になるようなものを置かない。また、背の高い家具は、倒れてこないよう固定するか近づけないよう柵で囲う。

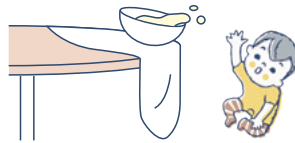


事故ポイント 5

テーブルクロスを 引っ張ってやけど

予防方法

- 手が届くところに熱い飲み物や食べ物を置かない。
- テーブルクロスを使わない。



事故ポイント 6

ドアで手を挟む

予防方法

- 風などで急にドアが閉まらないようクッションを噛ませる。
- 扉を開けっ放しにしない。
- 安全を確認して開け閉めする。



事故ポイント 13

ホットカーペットで 低温やけど

予防方法

- ホットカーペットに直接寝かせない。
- 長時間寝かせないようにする。
- 冷暖房器具の風は直接当てない。

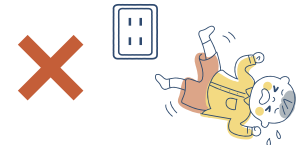


事故ポイント 14

コンセントで感電

予防方法

- コンセントキャップをつけておく。
- コードやコンセントはできるだけ子どもの視界に入らないように隠す。



事故ポイント 15

ビニール袋を被って窒息 落ちていたペンで刺し傷

予防方法

- ビニール袋を手の届くところに置きっ放しにしない。
- 床にハサミやペンがあるとケガの原因になるので、手の届かないところに収納しておく。



事故ポイント 7

うつぶせ寝で窒息 ベッドから転落

予防方法

- 敷布団は固めのものを使用し、なるべくうつぶせに寝かせない。
- 寝ている赤ちゃんの周りには何も置かない。(ぬいぐるみ要注意)
- 寝るときはよだれかけをはずす。
- ベビーベッドの柵は必ず上げておく。
- 大人用のベッドは転落しやすい隙間に挟まることもあるので、なるべくベビーベッドを使用する。



事故ポイント 8

ボタン電池やビー玉などを のどに詰まらせる

予防方法

- 飲み込めそうなものは手の届くところに置かない。
- ミニトマトやぶどうなど丸くて弾力のあるものは小さく切る。

事故ポイント 9

炊飯器の蒸気や 鍋を触ってやけど

予防方法

- 熱源は手の届くところに置かない。
- 柵などで、台所に入れないようにする。



事故ポイント 16

屋外でのヒヤリポイント

抱っこひもから転落

予防方法

- 子どもがずり落ちないように、しっかり支える。
- 抱っこひもをつけたまま、物を拾うなど、前かがみにならない。

ベビーカーから転落

予防方法

- ベビーカーに乗せる時は、必ずベルトを閉める。
- ハンドルにバランスを崩すほどの重い荷物をかけない。

車内での事故

予防方法

- 必ずチャイルドシートに乗せる。
- パワーウィンドウやドアなどはチャイルドロックを忘れずにかける。
- 熱中症の恐れがあるので、少しの時間でも子どもを車内に放置しない。

自転車での事故

予防方法

- 幼児座席を使用し、座席ベルトとヘルメットを忘れずに着用する。
- 自転車を離れるときは、必ず子どもをおろす。
- 後輪に足が巻き込まれないよう、足乗せ部に足を置かせる。

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで!

『乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)』予防のために

赤ちゃんを激しく揺さぶると、脳が損傷する恐れがあり、場合によっては障害が残ったり、最悪の場合、死にいたることもあります。

思いがけない熱中症に要注意

『熱中症』予防のために

- ベビーマグなどを持ち歩いてこまめに水分補給。母乳を飲んでいない赤ちゃんの場合は、お出かけ前に授乳室のある場所をチェックしておきましょう。
- ベビーカーで移動する時は、保冷剤をタオルで巻いて背中に当てたり、ベビシート用の保冷剤を使用するなどして熱を逃がしましょう。
- 日よけをつけたり、帽子を被らせて、直射日光を避けましょう。



防災対策と被災時の対処方法

災害時、赤ちゃんがいる場合は、避難に予想以上の時間がかかったり、避難後、必要となる物資が届かなかったり、想定外のことが起こります。
普段からしっかりと家族と話し合い、気持ちもグッズも準備しておきましょう。

防災対策—環境を整えておく

赤ちゃんを抱いての避難は、足元がよく見えなかったり、身動きがとりにくかったり、通常以上に困難です。事前に避難経路を確保し、備えを万全にしておく必要があります。下記をチェックしておきましょう。

- ☐ 家具が倒れてきたり、上のものが落ちてきたりしないよう固定するなどの配慮はできていますか？
- ☐ 倒れた家具などが避難経路をふさいでしまわないよう、配置できていますか？
- ☐ 避難場所では、乳幼児が感染症にかかるリスクが高まります。予防接種は受けていますか？
- ☐ 避難場所は分かっていますか？また、家族との連絡方法や集合場所は決まっていますか？
- ☐ 非常時持ち出しグッズは常備していますか？乳幼児用のグッズも備えていますか？

防災対策—防災グッズを揃えておく

おさんぽバッグに入れておきたいグッズ

- ☐ 母子健康手帳 ☐ 止血パッド
- ☐ 笛 ☐ お菓子 ☐ 抱っこ紐



一般防災グッズ



乳幼児専用グッズ



持ち出し品に入れておきたいグッズ

持ち出せる重さを考えて、用途が併用できるものは活用しよう。

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ こども用防災頭巾・ヘルメット | ☐ バスタオル・授乳用ケープ |
| ☐ こども用レインコート | ☐ ガーゼ・ハンカチ・タオル |
| ☐ こども用マスク | ☐ ビニール袋 |
| ☐ こども用衣料品3日分 | ☐ 石鹸や除菌用品 |
| ☐ 紙おむつ3日分 | ☐ 軽くて小さなおもちゃ |
| ☐ おしりふき | ☐ マスク |
| ☐ 粉ミルク・液体ミルク3日分 | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 哺乳瓶 | ☐ ペーパータオル |
| ☐ 離乳食・ベビーフード | ☐ 体温計 |
| ☐ 離乳食スプーン | |

災害時に家で過ごすための非常用備蓄に 入れておきたいグッズ

- ☐ 飲料水7日分(1人1日3ℓ・粉ミルク用も)
- ☐ 粉ミルク7日分
- ☐ こども用食料7日分
- ☐ おむつ&おしりふき7日分



ハザード マップ

避難場所を 確認しておこう！

自宅付近などの避難場所や、避難場所までの経路を確認しましょう。
デジタルハザードマップは右のQRから。



被災時—まずどうする—逃げる時どうする

災害時は、緊急速報メールなどでお知らせします。

台風や集中豪雨の場合

① 正確な情報の収集

最新の気象情報、災害情報、避難情報をテレビやラジオで確認しましょう。洪水の危険がある場合は、市の広報車などを通じて避難情報を発信しますので、呼びかけに従って行動してください。



② こどもがいる場合は浸水する前に、早めの避難を

子連れでも安全に避難できるよう、余裕を見て浸水が始まる前に避難しましょう。もし、間に合わず浸水してしまったり、豪雨の時は無理をせず、住居の2階や近くの高い建物の上階に避難(垂直避難)しましょう。

③ 動きやすい服装で、2人以上での避難を

こどもがいたり、妊婦の場合は特に、声を掛け合ってほかの大人と一緒に避難してください。はぐれないようにお互いの体をロープなどでつないで動きましょう。裸足やサンダル、長靴は避け、運動靴を履いてください。

④ 足元に注意

水面下には、蓋の外れたマンホールや側溝があり、足を取られると危険です。杖や閉じた傘などの長い棒で前方の安全を確認しながら歩きましょう。

地震の場合 ※時間は目安です。状況に応じて順次行動してください。

① まず、身を守る 0～2分：激しい揺れ

●机やテーブルの下に身を隠す(ガラス面や家具から離れる) ●火の始末は揺れがおさまってから

② 安全を確保する 2～5分：揺れがおさまったら

●ドアや窓を開けて、逃げ道を確保 ●スリッパや靴を履いてケガを防ぐ
●家族の安否を確認 ●火災が発生していたら初期消火

③ 避難に備える 5～10分：少し落ち着いてから

●非常持ち出し品を確保 ●テレビやラジオなどで正しい情報を把握 ●外出中の家族にメモを残す ●周囲の様子を確認
●ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とす

④ 近隣と協力する 10分～数時間

●自宅を離れる時は、戸締りを忘れずに ●自治会や自主防災組織と協力して活動 ●隣近所に声を掛け、安全確認
●避難する場合は車を使用しない

⑤ みんなで協力する 数時間～3日

●水・食料は備蓄でまかなう(余裕があれば、周囲の人たちと分け合う) ●災害情報、被害情報の収集 ●壊れた建物に立ち入らない



避難所では感染症が懸念されます。 避難時の準備と対応をお願いします。

市においても避難所での感染症対策に取り組みますので、ご理解・ご協力をお願いします。



災害が起こる前の準備

非常時の持ち出し品の確認

あらかじめ準備している非常持ち出し品に、マスク、体温計、ビニール袋、アルコール消毒液、ウェットティッシュなどの感染症対策用品も加えておきましょう。

親戚や友人の家などへの避難検討

避難時には、避難所が過密状態になることを防ぐため、可能な場合は親戚や友人の家などへ避難することも考えておきましょう。

避難所での対応

手洗いや手指消毒とマスクの着用

手洗いや手指消毒、マスクの着用、せきエチケットなどの基本的な感染症対策をしましょう。

避難所の衛生環境の確保

避難所の衛生環境を整えるため、避難所の備品などを定期的に清掃消毒を行うようみんなで協力しましょう。

