

埼玉県のマスコット
「コバトン」

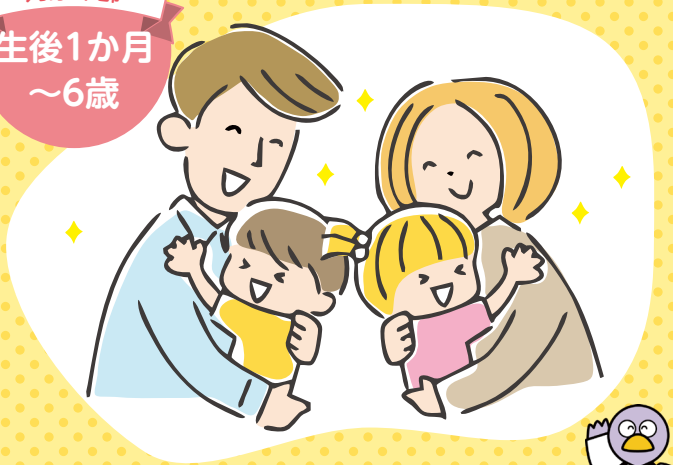
埼玉県保健医療部医療整備課

SDGs未来都市
埼玉県

令和7年3月第1刷発行
令和8年3月第2刷発行

# こどもの救急ミニガイドブック

対象年齢
生後1か月
～6歳





埼玉県のマスコット
「コバトン」

【監修】埼玉県救急電話相談事業運営協議会

彩の国 埼玉県

# はじめに

このガイドブックは、保護者の方に、こどもの急な病気やけがの対処方法などをお示しし、症状をしっかり把握し、あわてずに落ち着いて対応していただくことを目的に作成されました。

休日や夜間の小児救急医療現場では、時間外に受診する軽症の患者さんが増えることで多忙と混乱が生じています。救急病院に軽症の患者さんが集中することで、本当に重症な患者さんへの対応が遅れるおそれが生じたり、過重な負担のために小児科医の病院離れが進むなど様々な問題が出てきています。

保護者の方には、このガイドブックを利用し、いざというとき、こどもたちが安心して医療が受けられる小児救急医療体制が維持・確保されますよう、御協力をお願いいたします。

このガイドブックは、生後1か月から6歳くらいまでのお子さんを想定して作成しています。
なお、このガイドブックに示した内容は、あくまでもひとつの目安であるということを理解したうえで御利用ください。



# 目次

## 急病のときの対応


- 38.0℃以上の発熱…… 3
- おう吐 …… 5
- げり …… 7
- 腹痛 …… 9
- けいれん・ふるえ …… 11
- せき（ゼェゼェする） …… 13
- 耳の痛み …… 15


## ケガのときの対応


- 頭を打った …… 17
- 鼻血 …… 19


## 事故のときの対応


- 誤飲 …… 21
  （変なものを飲み込んだ）
- やけど …… 23



こどもの事故の防ぎ方 …… 25

上手なお医者さんのかかり方 …… 27

いざというときのお役立ち連絡先

- 埼玉県救急電話相談 …… 29
- 埼玉県AI救急相談 …… 29
- 中毒110番・電話サービス …… 30
- 「こどもの救急」日本小児科学会サイト …… 30
- 全国版救急受診アプリ（愛称「Q助」） …… 30

# 38.0℃以上の発熱





＃7119番で症状の相談 p.29

## 3か月未満

## 3か月～6歳

- ☐ 元気がなく、ぐったりしている。
- ☐ オシッコが出ない。
- ☐ いつもと違って活気がない。
- ☐ よく眠れず、ウトウトしている。
- ☐ 水分をとるのをいやがる。

「はい」が1つも**ない**

お子様の様子を見つつ、
診療時間になってから
かかりつけの先生に
診てもらってください。

（連休や年末年始のときは、
翌日に休日夜間急患センターや
救急医療機関を受診してください。）



**ただし**

症状が大きく変わった場合は
休日夜間急患センターや
救急医療機関を受診してください。



※受診するか迷ったら＃7119にご相談ください。

「はい」が1つ以上**ある**

○休日夜間急患センター
○救急医療機関



## 家庭での対処方法

① 熱の出始めはあたたかめに、熱が出きったら涼しくしてあげましょう。
② 暑そうなら涼しく、寒そうならあたたかくしましょう。
③ 水分（乳幼児用イオン水など）をこまめに与えましょう。
④ 汗をかいていたら、汗をふいて着替えをさせましょう。
⑤ 頭やわきの下をいやがらない程度に冷やしましょう。
⑥ 元気そうなら、解熱剤を使うのは控えましょう。

# おう吐



＃7119番で症状の相談 p.29



- ☐ 生後3か月未満の赤ちゃんで母乳、ミルクのたびに勢いよくおう吐を繰り返す。
- ☐ お腹がはっていて、ぐったりしている。
- ☐ 血液（赤色、褐色）や胆汁(緑色）を吐いた。
- ☐ 元気がなく、活気もなく、気持ちが悪そうに吐く。
- ☐ いつもと違う様子である。
- ☐ 何度もげりをしていて、ぐったりしている。
- ☐ オシッコがでない。
- ☐ くちびるが乾いて、ぐったりしている。
- ☐ ウトウトしていても、ちょっとした刺激に過敏に反応する。
- ☐ 血液の混じったウンチがでる。

「はい」が1つも ない

お子様の様子を見つつ、
診療時間になってから
かかりつけの先生に
診てもらってください。

（連休や年末年始のときは、
翌日に休日夜間急患センターや
救急医療機関を受診してください。）



ただし

症状が大きく変わった場合は
休日夜間急患センターや
救急医療機関を受診してください。



※受診するか迷ったら＃7119にご相談ください。

「はい」が1つ以上 ある

○休日夜間急患センター
○救急医療機関



## 家庭での対処方法

① おう吐から30分～60分程度経ったら、乳幼児用イオン水などを少しずつ、何度も与えましょう。

② 寝ているときは、体や頭を横に向けるようにしましょう。

# げり



＃7119番で症状の相談 p.29



### 3か月未満

- ☐ 元気がなく、ぐったりしている。
- ☐ 3時間以上、オシッコがでない。
- ☐ おう吐がある。
- ☐ 38.0℃以上の熱がある。
- ☐ くちびるや口の中が乾燥している。
- ☐ 血液の混じったウンチがでる。
- ☐ 不機嫌が持続する。

### 3か月～6歳

- ☐ 元気がなく、ぐったりしている。
- ☐ オシッコがでない、色の濃いオシッコをする。
- ☐ ひどくお腹を痛がる。
- ☐ よく眠れずに、ウトウトしている。
- ☐ 水分をとるのをいやがる。
- ☐ 目がくぼんでいる。
- ☐ くちびるや口の中が乾燥している。
- ☐ 血液の混じったウンチがでる。
- ☐ 不機嫌が持続する。

1つも「はい」がない

お子様の様子を見つつ、
診療時間になってから
かかりつけの先生に
診てもらってください。



（連休や年末年始のときは、
翌日に休日夜間急患センターや
救急医療機関を受診してください。）

**ただし**

症状が大きく変わった場合は
休日夜間急患センターや
救急医療機関を受診してください。



※受診するか迷ったら＃7119にご相談ください。

「はい」が1つ以上ある

○休日夜間急患センター
○救急医療機関



## 家庭での対処方法

① げりがひどいときは、食べ物よりはまず水分を十分に与えましょう。
② 家庭内の感染を防ぐために、排泄物の始末をした後に手をよく洗いましょう。

# 腹痛





＃7119番で症状の相談 p.29

- ☐ ぐったりしていて泣いてばかりいる。
- ☐ お腹をかかえて痛がり、しっかり歩けない。
- ☐ 血液の混じったウンチがでる。
- ☐ お腹がパンパンにふくらんでいる。
- ☐ お腹をさわると痛がる。
- ☐ おまた（陰のう、股のつけね）を痛がる。
- ☐ 腹痛になる前にお腹や腰を強く打った。
- ☐ 痛みがだんだんひどくなる。　☐ がまんできないほど痛い。

「はい」が1つ以上ある

1つも「はい」がない

- ☐ 数日ウンチがでていない。
- ☐ ウンチをしたら痛みがやわらいだ。
- ☐ おへそのまわりを痛がる。
- ☐ がまんできる程度の、軽い痛み。

お子様の様子を見つつ、
診療時間になってから
かかりつけの先生に
診てもらってください。



（連休や年末年始のときは、
翌日に休日夜間急患センターや
救急医療機関を受診してください。）

**ただし**

症状が大きく変わった場合は
休日夜間急患センターや
救急医療機関を受診してください。



※受診するか迷ったら＃7119にご相談ください。

○休日夜間急患センター
○救急医療機関



## 家庭での対処方法

①トイレにいって排便させてみましょう。（浣腸をしてあげるのもよいでしょう。）
②腹痛が軽いときは、無理に食べさせないで、水分を少しずつ飲ませ、様子を見ましょう。
③「の」の字を描くようにお腹を優しくマッサージしてあげると少し楽になることがあります。

急病のときの対応

# けいれん・ふるえ



＃7119番で症状の相談 p.29

- ☐ けいれんが止まっても意識がはっきりしない。（目が合わない。お父さん、お母さんが分からない。）
- ☐ くちびるの色が紫色で、呼吸が弱い。
- ☐ けいれんが5分以上続く。
- ☐ 何度もくり返しけいれんが起きる。

**1つでも該当**



**119番**
**救急車を呼ぶ！**

**該当しない**

- ☐ はじめてのけいれん。
- ☐ 生後6か月未満。
- ☐ 6歳以上。
- ☐ けいれん時、体温が38.0℃以下であった。
- ☐ けいれんに左右差がある。
- ☐ おう吐、おもらしをともなう。
- ☐ 最近(1か月以内)頭をぶつけたことがある。

**1つも「はい」がない**

お子様の様子を見つつ、
診療時間になってから
かかりつけの先生に
診てもらってください。



（連休や年末年始のときは、翌日に休日夜間急患センターや救急医療機関を受診してください。）

**ただし**

症状が大きく変わった場合は
休日夜間急患センターや
救急医療機関を受診してください。



※受診するか迷ったら＃7119にご相談ください。

**「はい」が1つ以上ある**

※すでに診断がついており、今までに何度か起こったことがあるけいれん発作（てんかん）。
※けいれんかどうかわからない。
※左右対称のけいれんが数分でおさまり、けいれんのあと短時間で意識を回復し、その後いつもと変わらない。

※印に該当する場合は、かかりつけの先生の指示に従ってください。

○休日夜間急患センター　○救急医療機関



## 家庭での対処方法

① 顔を横向きにして、衣類をゆるめましょう。
② 体を揺すったり、たたいたりしないようにしましょう。
③ 口の中に指や物をいれてはいけません。

# せき（ゼェゼェする）



＃7119番で症状の相談 p.29



- ☐ 声がかすれ、犬の遠吠えやオットセイの鳴き声のようなせきをする。
- ☐ ゼェゼェ、ヒューヒューいう。
- ☐ 息苦しそうである。
- ☐ 呼吸が速い。
- ☐ 元気がなく、ウトウトしている。
- ☐ 水分をとりたがらない。
- ☐ 口の回りや、くちびるが紫色になる。

1つも「はい」がない

お子様の様子を見つつ、
診療時間になってから
かかりつけの先生に
診てもらってください。

（連休や年末年始のときは、
翌日に休日夜間急患センターや
救急医療機関を受診してください。）



ただし

症状が大きく変わった場合は
休日夜間急患センターや
救急医療機関を受診してください。



※受診するか迷ったら＃7119にご相談ください。

「はい」が1つ以上ある

- ○休日夜間急患センター
- ○救急医療機関



## 家庭での対処方法

① 乾燥しているときは、部屋を加湿しましょう。

② せきが激しく食事がとれない場合は、のどに刺激の少ない水分を少しずつ飲ませましょう。タンが切れやすくなります。

# 耳の痛み





＃7119番で症状の相談 p.29

## 発熱はありますか？

### あ　る

- ☐ 耳の痛みが強い。
- ☐ 元気がない。

### な　し

- ☐ 耳の痛みが強い。
- ☐ 声かけや音に反応しない。
- ☐ 歩き方がいつもと違う。
- ☐ おう吐を繰り返す。

「はい」が1つ以上ある

1つも「はい」が ない

「はい」が1つ以上ある

1つも「はい」が ない

お子様の様子を見つつ、
診療時間になってから
かかりつけの先生に
診てもらってください。

（連休や年末年始のときは、
翌日に休日夜間急患センターや
救急医療機関を受診してください。）



**ただし**

症状が大きく変わった場合は
休日夜間急患センターや
救急医療機関を受診してください。



※受診するか迷ったら＃7119にご相談ください。

- ○休日夜間急患センター
- ○救急医療機関



### 家庭での対処方法

中耳炎の痛みは、解熱剤で一時的に抑えることができますが、診療時間になったら必ずかかりつけ医にもう一度見てもらいましょう。（痛み止めとしての解熱剤の使い方を、かかりつけ医に前もって聞いておくとよいでしょう。）

# 頭を打った





＃7119番で症状の相談 p.29

- ☐ けいれんした。
- ☐ 意識がない。
- ☐ だんだん反応が弱くなる。
- ☐ 出血が止まらない。
- ☐ 手足が動かない。

1つでも該当



**119番**
救急車を呼ぶ！

該当しない

- ☐ 打った部分がへこんでいる。
- ☐ ぶよぶよとした軟らかいたんこぶが触れる。
- ☐ 何回も吐く。
- ☐ 重度のけがの仕方。（受傷機転）

1つも「はい」がない

お子様の様子を見つつ、
診療時間になってから
かかりつけの先生に
診てもらってください。

（連休や年末年始のときは、
翌日に休日夜間急患センターや
救急医療機関を受診してください。）



**ただし**

症状が大きく変わった場合は
休日夜間急患センターや
救急医療機関を受診してください。



※受診するか迷ったら＃7119にご相談ください。

「はい」が1つ以上ある

けがの仕方（受傷機転）

軽　度…足が地面や床についた状態からの転倒や止まっているものへ頭をぶつけたといったものなど
中等度…軽度と重度以外のもの
重　度…車外へ放り出されたり、同乗者が死亡した交通事故、2歳以上なら1.5m以上、2歳未満なら0.9m以上からの転落など

○休日夜間急患センター　○救急医療機関



## 家庭での対処方法

2日程度は、普段と変わったことがないかどうかよく注意して観察しましょう。

# 鼻血



＃7119番で症状の相談 p.29



- ☐ 前屈みに座らせ、血液は飲まずに吐き出させる。
- ☐ 鼻翼（小鼻）を指でつまむ様にしっかり押さえる。
- ☐ 安静にして15分間圧迫止血する。

**鼻血が止まった**

## 受診の必要はありません。

**ただし**

症状が大きく変わった場合は
休日夜間急患センターや
救急医療機関を受診してください。



※受診するか迷ったら＃7119にご相談ください。

**鼻血が止まらない**

- ○休日夜間急患センター
- ○救急医療機関



### 家庭での対処方法

① 血液を飲み込むと刺激となって吐きやすいので、飲み込まずに吐き出させましょう。

② 小鼻部分をしっかり押さえないと止血になりません。慌てずに15分間は押さえましょう。

# 誤飲（変なものを飲み込んだ）



中毒110番 …… p.30
たばこ専用電話 …… p.30
＃7119番で症状の相談… p.29



- [ ] 意識がない（けいれんを起こしている）
- [ ] 息が苦しそう

**該当する**

**119番** 救急車を呼ぶ！



**該当しない**

- [ ] ボタン電池
- [ ] 磁石
- [ ] 灯油
- [ ] ベンジン
- [ ] マニュキュア
- [ ] 除光液
- [ ] 洗浄液
- [ ] 漂白剤
- [ ] しょうのう（衣類用防虫剤）
- [ ] たばこ
- [ ] 医薬品
- [ ] ホウ酸団子（ゴキブリ誘引殺虫剤）
- [ ] パラジクロロベンゼン（衣類用防虫剤やトイレの芳香剤）
- [ ] ナフタリン（衣類用防虫剤）

- [ ] 線香
- [ ] 蚊取り線香・マット
- [ ] 口紅
- [ ] シリカゲル（乾燥剤）
- [ ] のり
- [ ] 粘土
- [ ] 練りはみがき
- [ ] ろうそく

○休日夜間急患センター　○救急医療機関



## 異物を取り除き、しばらく様子を見る



（連休や年末年始のときは、翌日に休日夜間急患センターや救急医療機関を受診してください。）

**ただし**

症状が大きく変わった場合は
休日夜間急患センターや
救急医療機関を受診してください。



※受診するか迷ったら＃7119にご相談ください。

## 観察ポイント

① 顔色、意識、呼吸、脈拍を観察しましょう。
② 「何を」「どのくらい」「いつ」飲んだのかメモしましょう。
③ 原則、吐かせる必要はありません。
④ 牛乳、水などを無理に飲ませる必要はありません。

# やけど



＃7119番で症状の相談 p.29



## 急いで流水や氷などで冷やす

- ☐ 皮膚が黒く焦げていたり白くなっていたりする。
- ☐ 全身又は広範囲のやけどである。

1つでも該当

**119番**
救急車を呼ぶ！



- ☐ 水ぶくれ（水疱）ができている。
- ☐ やけどした範囲がそのこどもの手のひらの大きさである。
- ☐ 顔、手のひら、関節部分のやけどである。

1つでも該当

○休日夜間急患センター　○救急医療機関



- ☐ 範囲が狭く、赤いだけで水ぶくれ（水疱）になっていない。

十分に冷やして、診療時間になってからかかりつけの先生に診てもらってください。

（連休や年末年始のときは、翌日に休日夜間急患センターや救急医療機関を受診してください。）



**ただし**

症状が大きく変わった場合は休日夜間急患センターや救急医療機関を受診してください。
※受診するか迷ったら＃7119にご相談ください。



### 観察ポイント

① 流水（水道を流しながら）でも、保冷剤（ハンカチ等で包む）でもよいので、とにかく冷やしましょう。
② 冷やす時間は最低15分以上、痛みがなくなるまで出来るだけ長く冷やし続けましょう。
③ 衣類などは無理に脱がさず、そのまま冷やしましょう。
④ 水ぶくれ（水疱）が破れないように注意しましょう。
⑤ 受診するまでは自分の判断でやけどした場所に何も塗らないようにしましょう。

# こどもの事故の防ぎ方



こどもの命を守るのは大人の責任です。
事故防止には、最大限の注意を払い、
命に関わるような事故は絶対に防がなければなりません。
こどもの目線で見回して、危険なものがないか常に確認しましょう。
こどもからできるだけ目を離さないようにすることが大切です。

| 月齢・年齢 | 起きやすい事故 | 予防のポイント |
|---|---|---|
| 新生児～6か月 | 窒息（ちっそく）事故 | ● 敷布団はかためのものを選びましょう。<br>● タオルや掛け布団で赤ちゃんの顔を覆わないように気をつけましょう。<br>● 添い寝をしながら授乳をしないようにしましょう。<br>● うつぶせに寝かせないようにしましょう。 |
| | 転落事故 | ● ベッドの柵は必ず上げておきましょう。 |
| 7か月～11か月 | 転落・転倒<br>（玄関・ベビーカー・階段からの転落など） | ● ハイハイやつかまり立ち、つたい歩きなどができるようになると、いろいろな事故が起こりやすくなります。こどもから目を離さないように気を付けましょう。 |
| | やけど・誤飲・中毒 | ● こどもの身の回りや手の届くところに誤飲ややけどにつながるようなものは置かないようにしましょう。 |
| 1歳～6歳 | 溺水（溺れる） | ● 浅い水でもおぼれることがあるので、浴槽の水をすべて抜いておきましょう。<br>● お風呂のふたの上で遊んだりするので、お風呂場の扉には鍵をかけましょう。 |
| | 転落事故 | ● ベランダに踏み台になるような物を置かないようにしましょう。 |
| | 誤飲・中毒・交通事故 | ● 危ないことをしたら、きちんと叱り、規則とマナーを教えましょう。<br>● 外出時、危険な場所は手をつなぐなど、こどもから目を離さないようにしましょう。 |

# 上手なお医者さんのかかり方



## 1 かかりつけ医を持ちましょう

- 『かかりつけ医』とは気軽に健康相談や、病気の相談にのってくれるお医者さんのことです。
- かかりつけ医は、普段のこどもの様子を分かっていて、その子の病気や薬のことだけでなく、予防接種や育児の不安や疑問についても相談にのってくれます。
- 必要なときには、適切な病院や専門のお医者さんを紹介してもらうこともできます。

## 2 できるだけ診療時間内に受診しましょう

- 昼間、こどもの体調がおかしいなと思ったら、早めにかかりつけ医に診てもらいましょう。
- 休日や夜間の救急病院は、あくまでも緊急事態に備えるためのものです。そのため、医療スタッフや、検査機器の使用は重症の患者さんのために優先されます。
- 本パンフレットを参考に、緊急を要するとき以外は平日日中の診療時間内に受診しましょう。

## 3 診察を受けるときに持っていくものをチェックしましょう

□母子健康手帳　□マイナンバーカード（マイナ保険証）
□診察券　□子ども医療券
□こどもの状態がわかるもの（体温・症状を書いたメモ）
□飲んでいる薬や薬の名前が分かるもの（お薬手帳など）
□着替え　□タオル　□紙おむつ　□ビニール袋
□ティッシュペーパー　□おもちゃ

## 4 休日・夜間のかかり方

- 地域の休日夜間急患センターや救急医療機関を市の広報誌などであらかじめ確認しておきましょう。
- 救急医療機関のお医者さんは、日頃からそのこどもの様子を見ているかかりつけ医とは違います。すぐに入院して治療する必要があるか、翌日まで様子をみてもいいかなど、一時的な判断をするのが役目です。
- お医者さんに診てもらう際は、的確・簡潔（いつから、どのような症状）に説明しましょう。
- 翌日まで様子を見てもいいと判断された場合は、応急処置を受けて、改めてかかりつけ医を受診しましょう。

# いざというときのお役立ち連絡先



## 埼玉県救急電話相談

突然のけがや体調の変化は不安が募るものです。そんなときは、次の窓口に連絡することで、家庭での対処方法やすぐに医療機関に行くべきかどうか、看護師に相談できます。

■電話番号

＃7119

（都県境の地域で、ダイヤル回線・IP電話・光電話・携帯電話をご利用の場合は）

048-824-4199（よいきゅーきゅー）

※なお、「小児救急電話相談については、下記の番号からも電話をかけられます。
「小児救急電話相談」#8000 及び 048-833-7911

### ■ご利用にあたっての注意事項

①この電話は医療行為ではなく、電話でのアドバイスにより、相談者の判断の参考としていただくものです。
②案内された医療機関を受診する場合は、必ずその医療機関に事前に電話で確認してからお出かけください。
③聴覚障害者用の医療機関案内　専用 FAX 048-831-0099
依頼書は埼玉県ＨＰ「埼玉県救急電話相談」に掲載

## 埼玉県AI救急相談

QRコードで簡単にアクセスできます。

県民の不安解消や医療機関への適正受診を更に推進するため、救急電話相談に加えて、全国初となるAIを活用した「埼玉県AI 救急相談」を導入しましたので、ご活用ください。

「埼玉県AI救急相談」で検索！　https://www.saitama-aiqqsoudan.com/

## 中毒110番・電話サービス

誤飲や誤食の急性中毒について、その対処方法が分からない場合は公益財団法人日本中毒情報センター（中毒110番）にご相談ください。

■電話番号　大阪中毒　110番　072-727-2499（365日・24時間対応）

つくば中毒 110番　029-852-9999（365日・9時から21時対応）

【中毒110番の取扱う対象】
中毒110番は化学物質や動植物の毒などによって起こる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定し情報提供しております。

○ 家庭用品：乾燥剤、化粧品、たばこなど　○ 自然毒：フグ、マムシ咬傷、きのこなど
○ 医薬品：医療用医薬品、一般用医薬品（OTC薬）　○ 工業用品：硫化水素、化学薬品など
○ 農業用品：殺虫剤、殺菌剤、除草剤、肥料など

## ■たばこ専用電話（自動音声応答による情報提供）

072-726-9922（365日・24時間対応）

## 「こどもの救急」（公益社団法人日本小児科学会サイト）

QRコードで簡単にアクセスできます。

お子さんの症状をチェックすることで、すぐに病院に行くべきか、おうちで様子をみても大丈夫か、判断の助けになります（生後1か月～6歳のお子さんが対象）。

「こどもの救急 日本小児科学会」で検索！　http://kodomo-qq.jp/

## 全国版救急受診アプリ（愛称「Q助」）

QRコードで簡単にアクセスできます。

該当する症状等を画面上で選択していくと、緊急度に応じた対応がわかります。

「Q助」で検索！　https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app.html