

子どもの病気・ケガ

*健康状態のチェックポイント

日ごろの健康状態を知っておくと、受診の目安になります。

- 平熱は何度くらい？
- いつもの食欲は？
- いつものウンチの回数は？固さは？色は？
- いつものおしっこの回数は？色は？
- 機嫌はいい？
- 顔色は？

気になる症状～受診の目安～

ウェブサイト「こどもの救急」では、子ども(生後1カ月～6歳)の救急時の情報(病院受診の目安)が提供されています。

☆緊急時に備えて、必要な事項を印刷しておきましょう。



どんな表情、体調なのかを日々チェックしましょう。



お母さんと一緒のときに具合が悪くなるとは限らないので、お父さん・おじいちゃん・おばあちゃんなどお子さんに関わる皆さんが知っておくといいですね。



熱中症に気をつけましょう

子どもの特徴

体温調整機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい

- 地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい
- 汗腺などが未熟



熱中症の応急処置

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。

⚠️ 室温28℃以下を目安にエアコンや窓を上手に使って換気しましょう。

出典:総務省消防庁「熱中症リーフレット」



＊かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、初期的な治療や、健康に不安を感じたときに相談ができる身近なお医者さんです。小さな子どもは、大人に比べて感染症などにかかりやすいため、自宅近くの「かかりつけ医」を利用し、お子さんの様子が普段と違う場合は、早めに相談し、適切なアドバイスを受けましょう。

小児科一覧

医療機関	住所	電話
梅ヶ枝内科・眼科クリニック	梅ヶ枝町1-3	27-2323
大橋内科胃腸科クリニック	緑2-34-3	22-7089
小樽協会病院	住ノ江1-6-15	23-6234
おたるこどもクリニック	稲穂1-7-14	61-7736
小樽市立病院	若松1-1-1	25-1211
小野内科医院	奥沢2-6-12	22-5792
つだ小児科	稲穂4-2-21	32-1744
中垣内科小児科医院	入船2-4-8	22-9631
本多医院	松ヶ枝1-18-10	23-0873
三ツ山病院	稲穂1-9-2	23-1289

※詳細は各医療機関にお問い合わせください。

＊病院受診に迷ったときは…

北海道子ども医療電話相談

TEL.011-232-1599 または【#8000】

受付時間…午後7時～翌日午前8時

専任の看護師や医師から、症状に応じた助言・アドバイスを受けられます。

※短縮ダイヤル【#8000】は、ご家庭のプッシュ回線および携帯電話から利用できます。

※電話による診断・治療ではありません。

市内の医療機関

市ホームページや小樽市医師会のホームページのほか、ウェブサイト「北海道救急医療・広域災害情報システム」から確認できます。

市ホームページ 小樽市 医師会ホームページ ウェブサイト
「北海道救急医療・広域災害情報システム」



赤ちゃんが股関節脱臼にならないよう注意しましょう

股関節脱臼とは、脚の付け根の関節がはずれる病気です。抱き方やおむつの当て方などに注意することで防ぐことができます。以下の項目に複数当てはまる場合はとくに正しい対応を心がけましょう。

- ❖ 女の子(関節が柔らかいため)
- ❖ 逆子(骨盤位)で生まれた
- ❖ 寒い時期(11月～3月)に生まれた(脚を伸ばして衣服などでくるんでしまうため)
- ❖ 家族に股関節の悪い人がいる
- ❖ 向き癖がある



赤ちゃんの脚は、両膝と股関節が十分に曲がったM字型で、外側に開いて

よく動かしているのが好ましく、立て膝姿勢や膝が内側に倒れた姿勢をとると、股関節が徐々に脱臼してることがあるとされています。

歩き始めるまで、次の点に注意しましょう。

- ❖ 仰向けで寝ている時は、M字型開脚を基本に自由に脚を動かせる環境をつくりましょう
- ❖ 抱っこは、正面抱き「コアラ抱っこ」をしましょう
- ❖ 向き癖がある場合は、反対側の脚が立て膝姿勢にならず、外側に開脚するように注意しましょう

日本小児整形外科学会パンフレット ▶



(以下は広告です)

内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科

本間内科医院



院長 澤田 香織

診療時間

平日 午前9:00～午後 5:00
土曜日 午前9:00～午前12:00
休診日 日曜・祝祭日

訪問診療

介護療養型病床

一般病床

☎0134-25-3361(代)

小樽市稲穂2丁目19-13



*急に具合が悪くなったら…

夜間の急病

//// 小樽市夜間急病センター ////

住ノ江1-7-16 TEL.22-4618

診療科目…内科、小児科、外科

診療時間…午後6時～翌日午前7時

(日曜日、祝日、年末年始の朝は午前9時まで)

※土曜日(祝日、年末年始を除く)は、午後2時から開設

休日の急病

//// 当番医(内科、外科) ////

日曜日や祝日の急病は、当番病(医)院をご利用ください。当番病(医)院は、当日の朝刊(市内版)や小樽市医師会のホームページ、小樽市当番医案内でお知らせしています。

診療時間…午前9時～午後6時

//// 小樽市当番医案内 ////

TEL.22-4618(小樽市夜間急病センター)

受付時間…土曜日(祝日、年末年始を除く)

午前7時～午後2時

日曜日、祝日

午前9時～午後6時

//// 当番医(歯科) ////

ゴールデンウィーク、祝日、年末年始の歯科救急は、当番医をご利用ください。当番医は、当日の朝刊(市内版)や小樽市歯科医師会のホームページでお知らせしています。

診療時間…午前10時～午後2時

緊急のときは 119番

救命が必要な場合は、119番へ連絡しましょう。指令員からの質問に、落ち着いて正確な情報を伝えてください。

ポイント

- ①「救急」か「火事」か、はっきり伝える。
- ②「場所」を伝える。
住所、番地、アパート名がわからない場合は、近くの建物の住居表示や目立つ建物、バス停などを伝える。
- ③「状況」を具体的に説明する。
誰がどうしたのか、お子さんの年齢、性別、容態、意識の有無などを、ゆっくりはっきり伝える。
- ④「連絡者の氏名・電話番号」を伝える。

中毒110番

異物を飲み込んでしまった場合の処置について、情報提供しています。

- 大阪中毒110番
TEL.072-727-2499(365日対応・24時間)
- つくば中毒110番
TEL.029-852-9999(365日対応・午前9時～午後9時)
- たばこ専用電話
TEL.072-726-9922
(365日対応・24時間・テープによる情報提供)

ポイント

- ①赤ちゃんの月齢
- ②いつ
- ③何を
- ④どのくらいの量を飲んだか
- ⑤現在の赤ちゃんの状態

