



9月 ほけんだより

まだまだ残暑が厳しく暑い日が続いています。朝・晩の気温の変化や、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。夏に流行する感染症や新型コロナウイルスも流行っています。まずは十分な睡眠時間を確保し、きちんと食事をとって、夏の疲れがたまらないよう注意しましょう。



9月9日は救急の日

9月9日は救急の日です。子どもの病気やケガの際などに、どうしてもよいか悩んだ時は、小児救急電話相談を知っておくと便利です。

[小児救急電話相談 #8000](tel:8000)

●救急について Q&A

Q1 救急車が到着するまでに水（飲み物）を与えてもよいですか？

原則として、食べ物や飲み物は与えてはいけません。特に下記のような状態のときは、絶対に飲食物を与えないでください。それ以外のときで、本人が水を欲しがるときには、唇を濡らす程度に与えましょう。ただし、熱中症（意識あり）のとき、ひどい下痢のとき、ひどいやけどのときは、水をとらせたほうがよいです。その場合は一度にたくさん飲ませるのではなく、少し飲ませて、嘔吐しなければさらに少し飲ませるというようにします。

絶対に飲食物を与えてはいけない状態

- 意識がないとき
- 頭部、胸部、腹部に大きな外傷があるとき
- 激しい吐き気があるとき

Q2 救急車が到着するまで、子どもを不安にさせないためには、どうすればよいですか？

体調が悪い子どもは、ただでさえ不安な気持ちになっているものです。周囲の大人が大きな声を出したり、取り乱したりしていたら、子どもはますます心配になります。子どもを安心させるためには、まず、慌てず、冷静に行動すること。「大丈夫だからね」「病院で治してもらおうね」などと声をかけて、本人も周りの子どもたちも落ち着かせましょう。

Q3 「顔色が悪い」ことから、わかることって何ですか？

顔色などの皮膚の色は、その人の体調が現れやすい部分の1つです。目で見てわかることなので、周囲が体調の異変に気づきやすいといえます。血液循环が悪かったり、呼吸困難になったりすると、顔色が悪くなります。顔色が、青黒いとき、白いとき、赤みをおびているときは注意が必要です。反対に顔色もよく、皮膚が温かく、乾いた感じであれば、緊急事態ではないと判断できます。

顔色や皮膚の色、その他の症状	考えられる原因
顔色、手足の色、特に唇の色が青黒い、爪の色も青黒い	呼吸困難、心臓の異常、薬品などの中毒
顔色、皮膚の色が白い、血色が悪い、皮膚が冷たく湿っている	出血が多くて血圧が低下している、心臓のポンプ機能の低下
顔色、皮膚の色が赤みをおびている	血圧が高い、熱中症、一酸化中毒

Q4 子どもの脈拍は大人より速いけれど、正常な脈拍数は？

乳幼児の脈拍は大人よりも速いのが普通です。ただ、脈拍数は個人差もあるので、元気な時に脈拍を測っておくのがベストです。

	1分間の呼吸数	1分間の脈拍数
乳児（1歳未満）	30～40回	80～140回
幼児（1歳以上6歳未満）	20～30回	70～120回
大人	16～20回	60～80回

