

子育て世代包括支援センター事業

登米市では、妊娠、出産、子育ての時期を安心して過ごせるよう、子育て世代包括支援センター事業を実施しています。

妊娠から出産、育児についての様々な「迷った」や「心配」を保健師、助産師、栄養士と一緒に考え、応援します。お気軽にご相談下さい。

出産が不安
誰に
相談しよう？

初めての妊娠
何をすればいい
のかな

離乳食の
作り方
知りたいな

子育て
これでいい
のかな？

育児で使える
サービス
知りたいな

母乳が足り
ているか
心配



～子育て世代包括支援センター相談窓口～

受付時間：月～金（祝日、年末年始を除く） 8:30～17:15

- 迫総合支所 市民課 健康づくり係 Tel.0220-22-5554
- 登米総合支所市民課 健康づくり係 Tel.0220-52-5054
- 東和総合支所市民課 健康づくり係 Tel.0220-53-4113
- 中田総合支所市民課 健康づくり係 Tel.0220-34-2311
- 豊里総合支所市民課 健康づくり係 Tel.0225-76-4113
- 米山総合支所市民課 健康づくり係 Tel.0220-55-2112
- 石越総合支所市民課 健康づくり係 Tel.0228-34-2113
- 津山総合支所市民課 健康づくり係 Tel.0225-68-3114
(南方地区の皆様)
- 市民生活部健康推進課 地域保健係 Tel.0220-58-2116

こどもの 救急

ガイドブック



発行 登米市



「夜中、こどもが急に熱を出した！」
すぐに医療機関を受診した方がいいか、明日の診療時間まで待った方がいいかどうしよう？

そんなときに、このガイドブックを手にとってみてください。

お子さんの急な発熱やケガなどについて、症状別に医療機関へのかかり方のおおよその目安や家庭での対処方法、お医者さんにかかるときに伝えることなどについてまとめています。

ぜひ、目に付きやすいところにおいていただき、ご活用ください。

また、いざというときに、あわてないように、普段から、ときどきご覧になってみてください。

※このガイドブックは生後1ヶ月から6歳ぐらまでのお子さんを想定して作られています。

※主に、**日曜日・祝日・夜間の急病等を想定してまとめています。**

こんなとき、どうしたらいい!?	3
発熱 (38℃以上)	5
けいれん・ふるえ	7
せき (ゼエゼエする)	9
腹痛・便秘	11
下痢	13
吐き気・吐いたとき	15
誤飲 (変なものを飲み込んだ)	17
やけど	19
頭を打った	21
こんな時は救急車を!	23
診察を受けるときに	24
薬の上手な使い方	25
新型コロナウイルス感染症	27
かけがえのない地域医療を守るため	29
お役立ち情報	31
受診の前からチェックしましょう	33
子育て世代包括支援センター事業を開始しました	35

「登米市版こどもの救急ガイドブック」は、「みやぎけんこどもの救急ガイドブック」等を参考に作成しています。

こんなとき、どうしたらいい!?

なぜか子供って、休日や夜に
発熱したり具合が悪くなるんだよね。

どうしよう! 熱が39度もある!
明日は日曜だし、困ったわ・・・

祖父母とは離れて暮らしているので、
頼れる人がいないから不安。

…という話をよく聞きます。こんなとき、どうしたらいい!?

まず、

●落ち着いて、こどもの様子をきちんと観察しよう

この「こどもの救急ガイドブック」などを普段から目に付くところに置いておきましょう。症状別に対処方法などチェックできます。

「こどもの救急ホームページ」もおすすめ!

アドレスは・・・<http://www.kodomo-qq.jp/>お気に入りやブックマークに登録しておきましょう。

休日の
場合

●休日当番医を調べよう!

登米市の広報・新聞の県内版に記載されています。
パソコン・スマートフォンからは登米市のホームページ

<https://www.city.tome.miyagi.jp/>

音声案内サービスは、栗原市・登米市
0229-24-2267 (地域番号2)

夜間の
場合

●宮城県子ども夜間安心コール #8000(022-212-9390)

看護師さんに、応急処置などの対応方法等の相談ができます。
「はじめは緊張しましたが、専門家に相談することでかなり不安を
解消できました。」(利用経験者談)
毎日19:00～翌8:00まで。
医療機関が閉まっている時間帯をカバーしています。

石巻市夜間急患センター 内科・外科・小児科

石巻市蛇田字西道下71番地(石巻赤十字病院敷地内) TEL:0225-94-5111

*診療科目

内科、外科、小児科
(中学生以下は小児科になります。)

*診療時間

内科

月曜日から土曜日 18:00～翌7:00
日曜日・休日 18:00～翌6:00

外科

月曜日から土曜日 18:00～翌7:00
日曜日・休日 9:00～17:00/18:00～21:00

小児科

月曜日から金曜日 19:00～22:00
土曜日 18:00～翌7:00 日曜日・休日 18:00～翌6:00

注意: 曜日により診療時間が異なりますのでご注意ください。
石巻市夜間急患センターは、一次救急施設のため、応急処置が原則です。
お薬の処方基本的には1日分のみとなりますので、翌日以降にかかりつけ医を受診してください。

初めて行く方は場所がわかりづらいかも・・・
お出かけついでに、一度場所を確認しておくことをお勧めします。



お子さんの月齢は？

3カ月未満

3カ月～6歳

次の症状はみられますか？

- 元気がなく、ぐったりしている。
- おしっこが出ない。
- 活気がない。
- 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。

症状がみられたものを「はい」とした場合

「はい」が

1つ以上ある

ない

夜間急患センター等を受診しましょう。

様子をみながら
診療時間になるのを待って
かかりつけ医の先生に
診てもらってください。

ただし、症状が大きく変わったら夜間急患センター等を受診しましょう。

ご家庭で

- 熱の出始めは寒気がするので温かく、熱が出きったら涼しくしてあげましょう。
 - お子さんが暑そうなら涼しく、寒そうなら温かく、衣服や布団を調整してあげましょう。
 - 水分補給をこまめにしましょう。
 - お子さんが気持ちよさそうだったら、氷枕などで冷やしてあげましょう。
 - 汗をよくかくので、着替えをこまめにしてあげましょう。
 - 熱があっても元気そうな場合、解熱剤は使用しないようにしましょう。
- ☞ 嘔吐を伴ったときは、「吐き気」(15ページ)もご覧ください。

お医者さんに伝えましょう

- 1 「いつから」「何度の熱が」「どのくらい」続きましたか？
☞ 33ページのチェック表をコピーして、記入したものを持って行くと伝えやすいです。
- 2 何かお薬をあげましたか？
☞ 飲ませた場合、お薬の説明書(お薬手帳など)を持っていきましょう。

どのような症状がみられますか？

- けいれんが止まっても、意識がもどらない。
 - 唇の色が紫色で、呼吸が弱い。
- 症状がみられたものを「はい」とした場合

「はい」が1つ以上

「はい」がない

救急車を呼び
 ましょう

119

- けいれんが5分間以上続く。
- 生まれて初めてのけいれんである。
- 生後6ヶ月未満。(あるいは6歳以上)
- けいれんの時の体温が38℃以下だった。
- けいれんに左右差がある。
- 吐く、おしっこを漏らす。
- 最近、頭を激しくぶつけた。
- 何度も繰り返しけいれんがおこる。

症状がみられたものを「はい」とした場合

「はい」が1つ以上

「はい」がない

夜間急患センタ
 ー等を受診しま
 しょう。

- すでに診断がついており、今までにも何度かおこったことがあるけいれん発作(てんかん)。
 - けいれんか、どうか分からない。
- この欄にしか「はい」がない。

様子をみながら診療時間になるのを待って
 かかりつけ医の先生に診てもらってください。

ただし、症状が大きく変わったら夜間急患センター等を受診しましょう。

ご家庭で

- お子さんを静かに仰向けに寝かせ、顔を横向けにしましょう。
- 衣服をゆるめましょう。
- 体をゆすったり、たたいたりしないようにしましょう。
- 口に割りばしを入れたり、指を入れたりしては、いけません。
- けいれんが右半身だけといった左右差がないか、また、体温は何度か確認しましょう。

お医者さんに伝えましょう

- 1 「いつから」「どんなけいれんが」「どのくらい」続きましたか？
- 2 意識がない時がありましたか？意識がなかったのは、いつ頃、どのくらいの長さでしたか？
- 3 けいれんに右半身、左半身だけのような左右差がありますか？
 - 左右差はない。
 - 右半身のけいれんが強い。
 - 左半身のけいれんが強い。
- 3 けいれんがみられたときの体温は何度ありましたか？測っていない場合は、発熱はありましたか？ありませんでしたか？

けいれんの時は
 体をゆすったり、たたいたりしない、
 口に割りばしを入れたり、
 指を入れたりしないこと！

どのような症状がみられますか？

- 声がかすれる。犬の遠吠えやオットセイの泣き声みたいに咳き込む。
- 38.0℃以上の発熱がある。
- ゼーゼー、ヒューヒューいう。
- 息苦しそうである。
- 呼吸が速い。
- グッタリしている。
- 水分をとりたがらない。
- 唇や口の周りが紫色となる。
(いわゆるチアノーゼ)

症状がみられたものを「はい」とした場合

「はい」が

1つ以上ある

ない

夜間急患センター等を受診しましょう。

様子をみながら
診療時間になるのを待って
かかりつけ医の先生に
診てもらってください。

ただし、症状が大きく変わったら夜間急患センター等を受診しましょう。

ご家庭で 

- まずは唇の色を観察！
泣いた際に、唇の色が明らかに暗赤色や紫色を示す場合には、熱の有無や原因に関わらず、休日夜間急患センター等を受診すべきでしょう。
- 部屋が乾燥しているときは、加湿しましょう。
- タンがきれやすいように、のどに刺激の少ない水分を少しずつ何度も飲ませましょう。
- 気管支が弱い（あるいはぜんそく気味）と言われたことがありますか？
お子さんご本人用に処方された手持ちの気管支拡張剤があれば、それを飲ませて（シールの場合は、1枚貼って）30分から1時間くらい様子をみてください。
咳が軽くなったり、よく眠れるようになったりしたら、そのまま様子をみて大丈夫でしょう。ただし、翌日必ずかかりつけ医の先生を受診してください。
- 何か食べていたり、口にくわえて遊んでいたりしませんでしたか？
数分前まで、何ともなかったのに（お茶にむせたかのように）急に咳が止まらなくなりましたか？咳が短時間で止まるようなら心配ありませんが、咳き込みが続くようならば受診した方が良いでしょう。
特にピーナッツなどの豆類を食べていた場合は要注意です。
- だんだんと犬の遠吠えみたいな太い声になっていませんか？
この場合、なるべく泣かせないようにすることが最も重要です。お子さんを抱っこして落ち着かせてあげましょう。
- 昼間に比べて、夜にひどくなることが多くみられます。
昼間であれば夕方遅くならないうちに、早めに受診しておいた方がいいでしょう。
夜でもあやしているうちに、すやすや寝てしまうようでしたら、翌朝まで待って受診しても大丈夫です。ただし、お子さんの声がかすれて聞こえなくなる程ひどければ、受診した方が無難でしょう。

お子さんの月齢は？

3カ月未満

3カ月～6歳

次の症状はみられますか？

- 元気がなく、ぐったりしている。
- 3時間以上おしっこが出ない。
- 吐く、もどす、嘔吐がある。
- 38.0℃以上の発熱。
- 唇や口の中が乾燥している。

症状がみられたものを「はい」とした場合

「はい」が
1つ以上

「はい」が
ない

夜間急患センター等を受診しましょう。

様子をみながら診療時間になるのを待って
かかりつけ医の先生に診てもらってください。

ただし、症状が大きく変わったら夜間急患センター等を受診しましょう。

ご家庭で

- 赤ちゃんや小さなお子さんの下痢は、長引くこともありますが、あわてなくても大丈夫です。一番大事なのは、上手な水分補給とミルクや食事の調整です。
- お腹が空くのは体調がいい証拠ですが、普段と同じ量のミルクや食事では消化不良の後押しになってしまいます。1回に飲むミルクの量を減らしたり、濃い果汁を避けたりしてみましょう。離乳食を食べている赤ちゃんなら、一旦離乳食をやめるか、おかゆだけにするといいでしょう。
- 熱や吐き気がなくても、翌日には、かかりつけの先生に診てもらいましょう。

お医者さんに伝えましょう

- 1 ウンチの回数を伝えましょう。
「いつから」「何回くらい」「どれくらいの量」出ていますか？
- 2 ウンチの色はどれに近いですか？
 白っぽい 黒っぽい 赤っぽい 緑っぽい
 その他 ()
☞ 普段と違うウンチがあったらオムツをとっておき、受診する際にお医者さんにみせましょう。(素手で触れずに、使い捨て手袋等を使いましょう。)
- 3 ウンチはどんなにおいぎしますか？
 腐ったようなにおい 酸っぱいにおい いつもと同じ
 その他 ()
- 4 おうちで他に下痢をしている人がいますか？
- 5 水分はとれていますか？
 とれている→(量:)
 とれていない(どれくらいの期間:)

お子さんの月齢は？

2カ月未満

2カ月～6歳

次の症状はみられますか？

- 母乳、ミルクのたびに勢いよく嘔吐を繰り返す。
 - おなかがはっている。
 - おなかがひどく痛そうだ。
 - 血液や胆汁（緑色の液体）を吐いた。
 - 元気がなく、吐く。
 - 活気がない。無気力。
 - いつもと違う様子である。
 - 12時間以上、何度も下痢をしている。
 - おしっこが出ない。
 - 唇が乾いている。
 - ポーっとしていたり、ちょっとした刺激に過敏に反応したりする。
- 症状がみられたものを「はい」とした場合

「はい」が1つ以上

「はい」がない

夜間急患センター等を受診しましょう。

次の症状はみられますか？

- おなかがはっている。
 - がまんできないほどの激しいおなかの痛みを訴える。
 - 血液や胆汁（緑色の液体）を吐いた。
 - 元気がなく、吐く。
 - 活気がない。無気力。
 - いつもと違う様子である。
 - 12時間以上、何度も下痢をしている。
 - おしっこが出ない。
 - 唇が乾いている。
 - 頭痛を訴えており、ポーっとしていたり、ちょっとした刺激に過敏に反応したりする。
- 症状がみられたものを「はい」とした場合

「はい」が1つ以上

「はい」がない

様子をみながら診療時間になるのを待ってかかりつけ医の先生に診てもらってください。

ただし、症状が大きく変わったら夜間急患センター等を受診しましょう。

ご家庭で

- 吐いたものが、のどにつまらないように、体を横向きに寝かせましょう。
- 吐き気がおさまったら、乳幼児用イオン飲料を少しずつ、こまめに飲ませてみましょう。

体を横向きに寝かせましょう



お医者さんに伝えましょう

- 1 吐いた回数を伝えましょう。
いつから、何回くらい吐いていますか？
- 2 吐いたものの特徴は？
 - 酸っぱいにおいがする
 - ウンチのにおいに似ている
 - コーヒーの残りカスのようだ
 - 緑っぽい色をしている
 - その他（ ）

 吐いた場合は、吐いたものを持っていき、受診する際にお医者さんにみせましょう。（素手で触れずに、使い捨て手袋等を使いましょう。）
- 3 オムツを何回替えましたか？ または、何回おしっこに行きましたか？

誤飲 (変なものを飲み込んだ)

電話で相談
こども夜間安心コール
#8000
19:00～翌朝8:00

どのような症状がみられますか？

意識はありますか？

なし

ある

飲んだものはどれですか？

何を飲んだかわからない。

ボタン電池
 硬貨
 灯油
 ベンジン
 除光液
 洗剤
 漂白剤
 しょうのう (樟脳) など

たばこ
 ホウ酸団子 (ゴキブリ用殺虫剤)
 ナフタレン
 パラジクロルベンゼン
 大量の医薬品 など
(ナフタレンやパラジクロルベンゼンは防虫剤などに使用されています。)

化粧品
 シャンプー
 芳香剤
 せっけん
 クレヨン
 シリカゲル
 マッチ
 粘土
 保冷剤
 水銀
 植物活力剤 など

吐かせてはいけません。

救急車を呼びましょう

119

夜間急患センター等を受診しましょう。

すぐに吐かせましょう。

経過を観察しましょう。

ただし、症状が大きく変わったら夜間急患センター等を受診しましょう。

誤飲 (変なものを飲み込んだ)

ご家庭で

- 誤って異物を飲み込んだときは、意識はどうか、呼吸は規則正しいか、顔色は良いか、吐いていないかを確認しましょう。
- 異物を飲んだときの応急処置が分からない場合は、(公財)日本中毒情報センター(中毒110番)に問い合わせてください。

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~21時対応)
*タバコ専用電話(テープによる情報提供)
072-726-9922 (365日24時間対応)

- ピンやガラスの破片などのがったものや、判断できないものに関しては、吐かせずに急いで病院に行きましょう。

お医者さんに伝えましょう

- 1 「いつ」「何を」「どのぐらいの量」飲みましたか？
- 2 嘔吐はありましたか？

☞ 飲み残しの容器、吐いたものなどをとっておいて、受診の際、お医者さんにみせましょう。

吐かせるために

- 飲みこんだとき
指をのどの奥に入れて舌を押し下げる。
- のどにつまっているとき
① 頭を下にして、背中をたたく。
② 後ろからお子さんのおなかの前で手を組み、お子さんのおなかを上後ろ方向に強く引き上げる(図を参照)

● ハイムリッヒ法(乳児は不可)

- ① お子さんのみぞうちに手が当たるようにかかえる。
② そのまま上(後方)に引張り上げます。



(※お子さんの口は開けておきます。)

こどもの誤飲は、生後7~8カ月頃から急に増加し、3~4歳頃までよく起こります。特に1歳前は、手に触れる物すべてを口に持っていくので注意が必要です。小さな物はこどもの手の届かないところに整理しましょう。

また、誤飲事故で最も多いものは、たばこです。たばこの誤飲は、急性ニコチン中毒を引き起こすことがあります。たばこや灰皿は乳幼児の手の届かないところに保管するなど、取扱いや置き場所に細心の注意を払いましょう。

どのような症状がみられますか？

- 打った部分がへこんでいる。
- 意識がない。
- 出血が止まらない。
- けいれんがある。
- 何回も吐く。

症状がみられたものを「はい」とした場合

「はい」が
1つ以上

「はい」が
ない

- すぐに泣かずに、泣くまで数十秒かかった。
- 顔色が悪く、吐いたり吐き気がある。
- 出血している。
- 大人の親指以上のたんこぶがある。
- プヨプヨと腫れてきた。

症状がみられたものを「はい」とした場合

「はい」が
1つ以上

「はい」が
ない

夜間急患センター
一等を受診しま
しょう。

- 頭を打ってもすぐに泣き、顔色も変わらず、その後は元気がある。
 - 大人の親指ほどもない大きさのたんこぶがあるが他の症状がない。
 - たんこぶがなく、他の症状もない。
- この欄にしか「はい」がない。

様子をみながら診療時間になるのを
待ってかかりつけ医の先生に診てもら
ってください。

救急車を呼び
ましょう

119

ただし、症状が大きく変わったら夜間
急患センター等を受診しましょう。

ご家庭で

- 出血があった場合は、乾いたタオルで強く圧迫しましょう。
- 体をゆすったり、たたいたりしないようにしましょう。
- ぶつけて腫れている部分があれば、冷やしてあげましょう。
- すぐに泣いて、他の症状がないときでも、安静にして数時間は注意深く様子を見ましょう。

お医者さんに伝えましょう

1 原因は何ですか？

- 落ちた
- 転んだ
- ぶつけた
- その他 ()

2 落ちた場所、または転んだ場所はどこですか？

3 落ちた時は、その高さはどのくらいですか？

こんな時は救急車を！

- ◆けいれんが止まらない、5分以上続く、繰り返す
- ◆呼吸がきわめて困難になっている
- ◆ひどい腹痛や頭痛がある
- ◆意識がない
- ◆水ぶくれができていいる広範囲のやけど
- ◆出血が激しく止まらない

119番通報

- ①局番なしの「119」をダイヤル（携帯電話からもOK）
- ②「救急車をお願いします」と伝える
- ③子どもの名前、年齢、住所、電話番号、**場所の目印となる建物など**を伝える
- ④持病がある場合は、その病名とかかりつけの医療機関を伝える
- ⑤子どもの症状を伝える

救急車を待つ間

- ①健康保険証、母子(親子)健康手帳、お金を用意する。
- ②玄関の鍵をあける。
- ③家族や近所の人がいれば、救急車が到着したときの誘導をお願いする。

救急車で病院に行くとき

- ①救急救命士の指示に従う。
- ②家を出る前に火元を確認する。
- ③入院せずに帰宅することもあるので靴を持って行く。
- ④戸締りを忘れずに！

参考) 公益社団法人 日本小児科学会「こどもの救急」

診察を受けるときに

診療時間内に受診しましょう

医師や看護師など医療機関のスタッフがそろっていて、診療がスムーズにできるのは、診療時間内です。昼間から熱があるなど、普段の様子と違うなと思った時は診療時間内に早めに受診しましょう。

また、「かかりつけのお医者さん」を決めて受診し、日ごろからお子さんの状態をよく把握してもらうことも、自分の様子をうまく言葉で説明できない小さな子どもの変化を見逃さないようにするために大切なことです。

【かかりつけのお医者さんをさがすには】

「宮城県医療機能情報提供システム」をご利用ください。

県内の医療機関の所在地や診療科、診療時間などの情報を提供しています。

また、システムでは、「今、診療を行っている医療機関を調べたい」といったように、いろいろな条件にあった医療機関をさがすことができます。

ホームページ <http://medinf.mmic.or.jp/>

休日や夜間に、急な発熱やケガがあったときにあわてないように、あらかじめ休日や夜間に診療を行っている医療機関を確認しておきましょう。

お子さんを連れていく人は？

お子さんの様子について、よく知っている人が連れていってください。症状やいつもと違う様子について説明できる人が連れて行きましょう。やむをえず祖父母などに頼む時は、症状や経過のメモを渡しておくといでしょう。

持っていくものは？

- 健康保険証
- 母子(親子)健康手帳
- 診察券
- 医療費受給者証
- こどもの状態が分かるもの
(体温などのメモ、異物を飲んだときの飲み残しの容器など)
- 飲んでいる薬や薬の名前が分かるもの
(お薬手帳など)

着替えや替えのオムツ、お気に入りのおもちゃなども持っていくと便利です。

お医者さんに伝えることは？

いつから、どういう症状があったのかを伝えましょう。

お医者さんに聞きたいことがあるときは、忘れないようにメモをしていきましょう。

薬の上手な使い方

病院で処方してもらった薬は、指示どおりきちんと飲ませましょう。薬の形によって与え方にはちょっとしたコツがあります。

シロップ剤

- 飲ませる前にボトルを軽く振り、薬の成分を均一にします。
- 1回の量を正確に量ります。目盛りは真横からチェック。
- 保管は冷蔵庫で。投与期間を過ぎたものは捨てます。

飲ませ方

スプーンの時

心もち口の奥に入れ、流し込みます。

スポイトの時

のどを突かないよう注意して、ほおの内側に流し込みます。

小さめのコップの時

コップ飲みができるようになった子は、コップで。
甘味をいやがる子は水で薄めてあげてもかまいません。

哺乳びんの乳首の時

ミルクを飲んでいる子なら、哺乳びんの乳首を利用しても。

粉 剤

- 数滴の水を加えてペースト状にねり、清潔な指のはらでとって上あごにすりつけます。その後、水やぬるま湯を飲ませます。
- 小さな容器に薬を入れ、少量の水やぬるま湯に溶かして飲ませます。
- ゼリーやヨーグルトなど子どもが好きな食べ物に混ぜて飲ませます。

混ぜていいもの

(一部薬の種類により制限されているものがありますので、薬剤師に確認するようにします。)

ヨーグルト、ゼリー、プリン、ジャム、ココア、きな粉、ムース、バナナなど



混ぜていけないもの

育児用ミルク

薬を混ぜて味が変わり、ミルク嫌いになることもあるので、避けたほうがよいでしょう。



熱いスープ

高温のため、薬の成分が変質するおそれがあります。



注) 1歳未満の子どもには、はちみつを使ってはいけません。

座 薬

おむつを替える要領で両足をあげ、先を水か食用油で湿らせ、とがったほうから肛門へ入れて、30秒ほど肛門をティッシュで押さえましょう。必要量が半分など、分量調整が必要な時は、ナイフなどでカットしてから挿入します。

参考) 財団法人 日本母子衛生研究会
「小児科受診ノート(平成25年度版)」

咳エチケット 手洗いで 感染症対策!!

1 正しい咳エチケット (口・鼻を覆う)

電車や職場、学校など人が集まる場所では特に気をつけましょう

 <p>1 マスクの使用で! 鼻から頬までを覆い、隙間がないようにつけましょう</p>	 <p>2 ティッシュで! 使ったらすぐにゴミ箱へ捨て、なるべく早く手を洗いましょう。</p>	 <p>3 袖や上着の内側で! マスクやティッシュが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。</p>
---	---	--

2 手の洗い方 (手洗いの前に)

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

 <p>1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。</p>	 <p>2 手の甲をのぼすようにこすります。</p>	 <p>3 指先・爪の間を念入りにこすります。</p>
 <p>4 指の間を洗います。</p>	 <p>5 親指と手のひらをねじり洗います。</p>	 <p>6 手首も忘れずに洗います。</p>

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

新型コロナウイルス感染症について

症状は？

症状は、一般的な風邪とほぼ同じ。

- ・発熱や乾いた咳を認める。
- ・一部の子どもには嘔吐、腹痛や下痢などの消化器症状もみられる。
- ・鼻汁や鼻閉などの上気道症状は比較的少ない。
- ・成人と同じように、発熱が続き肺炎になる例もある。

感染していても無症状である可能性も指摘されていますが、子どもは正確に症状を訴えられないので注意が必要です。

受診の際の注意点

医療機関では感染症の症状がある方は、受診時間や受付場所を変えるなどの対応をしている場合があります。

- ★受診する前に、受診する医療機関に電話で相談しましょう。
- ★濃厚接触者や健康観察対象者の場合、まずは保健所に相談しましょう。

乳幼児のマスク着用は注意が必要です

窒息や熱中症のリスクが高まるため、2歳未満のお子さんはマスク着用が推奨されていません。2歳以上の場合でも、マスクを着用する際は、保護者や周りの大人が子どもの体調に十分に注意したうえで着用させて下さい。

かけがえのない地域医療を守るため

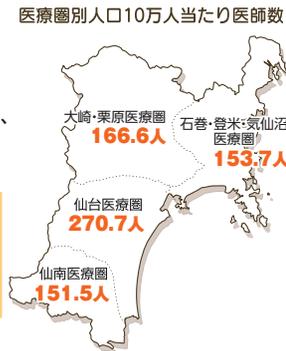
地域医療の今 ～産科・産婦人科医師や小児科医師の不足～

現在、県内では人口10万人当たりの医師の数がほとんどの地域で全国平均を下回るなど、深刻な医師不足となっています。

人口10万人当たりの宮城県平均医師数は238.4人、全国平均医師数は246.7人となっています。

 15～49歳女子人口10万人当たり産科・産婦人科医師数
宮城県47.2人（全国平均44.6人）
15歳未満人口10万人当たり小児科医師数
宮城県102.9人（全国平均112.4人）
【診療科名（主たる診療科）】

（平成30年医師・歯科医師・薬剤師統計（厚生労働省））



（第7次宮城県地域医療計画（宮城県））

一人一人ができること

地域医療を守るためには、医療関係者や行政などの取り組みだけではなく、市民のみなさん一人一人の協力が必要です。普段から次のようなことを心がけるようお願いします。

◇かかりつけ医を持ちましょう

◇急病以外は診療時間内に受診しましょう

診療がスムーズに受けられるのは医療機関のスタッフがそろっている診療時間内です。急病以外は診療時間内に受診しましょう。また、お子さんの急病などで診療時間外に医療機関を受診したほうがいいかどうか迷ったときは、このガイドブックや、「宮城県こども夜間安心コール」などの相談窓口や情報を活用しましょう。

◇健診は必ず受けましょう

乳幼児健診や妊婦健診は、健康の状態を知ることができる大切な機会です。健診を受けることで早期に病気を発見し症状が軽いうちに治療を行うこともできます。健康を守るため欠かさず受診しましょう。

地域医療を守るため

●医療機関間の機能分担と連携を進めています

緊急時などにも対応できる安全で質の高い医療を提供していくためには、複数の医師によって診療を行う体制を整えていく必要があります。

このため、県では、医師や県民の代表の方々で構成されている「宮城県周産期・小児医療協議会」の意見をいただき、今後の産科・小児科医療の提供について目指すべき方向性を示した「産科・小児科医療資源の集約化・重点化計画」を平成20年に策定しました。

計画では、産科医療については、県北地域で医療資源を集約し緊急時等にも対応できる診療体制を整えるとともに、医療機関間の連携を図っていくこと、また、小児科医療については、今後、重点的に医療資源の充実を図る医療機関を定め体制の整備を行っていくこととしています。

県では、計画に基づき、関係の方々とともに、県民のみなさんに安全で質の高い医療を効率的・効果的に提供できる体制づくりを進めていきます。

「産科・小児科医療資源の集約化・重点化計画」は宮城県保健福祉部医療整備課のホームページでご覧になれます。〔県医療整備課ホームページ<http://www.pref.miyagi.jp/iryou/>〕

●医師の確保に取り組んでいます

また、県では、医師の確保に積極的に取り組んでいます。

全国から医師を募集し、県職員として採用して県内自治体病院に派遣する「宮城県ドクターバンク事業」や、将来県内の自治体病院に従事する意欲のある医学生などに修学資金を貸し付ける「医学生修学資金等貸付制度」を実施しています。

さらに、県内の自治体病院の求人情報や地域医療に関心を持つ医師の情報を登録し、医師と自治体病院の間を仲介する「みやぎドクターキューピット事業」なども実施し、地域の医療の充実に取り組んでいます。

母乳相談

おっぱいのトラブルで困ったら…

- 登米市民病院 助産師外来
連絡先：0220-22-5511 (代表)

予約制で有料です

- ひとつとて助産院 (東和町)
連絡先：0220-23-8820

予約制で有料です
ホームページがあります

子育ての悩み・不安など…

グチでも何でも話せる 子育て応援ダイヤル

ママパライン仙台 022-773-9140

毎週金曜日 10:00~16:00 (年末年始休み)

24時間つながっています。ひとりじゃないよ話をきかせて

仙台いのちの電話 022-718-4343

インターネット相談 <https://www.inochinodenwa-net.jp>

わくわくマタニティサロン・こんにちは赤ちゃんサロン

*妊娠中のこと、出産のこと、育児のことなどについて、みんなでゆっくり話してみませんか？友達や育児仲間ができるチャンスです！

*専門スタッフからのアドバイスなど実際に役立つ情報はもちろん、わいわいと楽しいひと時をすごしましょう！お友達をお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

- 対象：妊娠中の方と1才位までの乳幼児とその家族
- 時間：10:00~11:30 (受付 9:40~)
- 会場：子育て支援センター
- 持ち物：母子(親子)健康手帳、筆記用具
- 申し込み・問い合わせ

わくわくマタニティサロン：登米市健康推進課地域保健係 0220-58-2116

こんにちは赤ちゃんサロン：子育てサポートセンター 0220-58-5558

産後ケア事業

安心して子育てができるように、宿泊、日帰り、訪問による産後ケア事業を実施しています。乳房ケアや育児相談などをすることができます。

対象：家族等から十分な支援を受けられない、産後1年未満の方

詳細は、お電話で各総合支所へお問い合わせください。

追 総合支所：0220-22-5554 登米総合支所：0220-52-5054

東和総合支所：0220-53-4113 中田総合支所：0220-34-2311

豊里総合支所：0225-76-4113 米山総合支所：0220-55-2112

石越総合支所：0228-34-2113 津山総合支所：0225-68-3114

南方の皆さまは健康推進課：0220-58-2113

受診の前からチェックしましょう

特に熱が続く場合など記録して持っていきましょう

● 小児科受診シート ※コピーして使用して下さい

時刻	月 日()					月 日()					月 日()					月 日()																
	0	3	6	9	12	15	18	21	0	3	6	9	12	15	18	21	0	3	6	9	12	15	18	21	0	3	6	9	12	15	18	21
41℃																																
40℃																																
39℃																																
38℃																																
37℃																																
36℃																																
子どものよつす																																

かかりつけの医療機関

医療機関名： _____

電話番号： _____

診療日： _____

診療時間： _____

× モ： _____

かかりつけの医療機関

医療機関名： _____

電話番号： _____

診療日： _____

診療時間： _____

× モ： _____

緊急のときの医療機関

医療機関名： _____

電話番号： _____

診療日： _____

診療時間： _____

× モ： _____

緊急のときの医療機関

医療機関名： _____

電話番号： _____

診療日： _____

診療時間： _____

× モ： _____