



月号 ほけんだより



朝晩は少しずつ涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりました。10月の運動会に向けて体を動かす機会が増えています。睡眠と食事のリズムを整えて、体調管理へのご協力をよろしくお願いいたします。

✳ 9月9日は「救急の日」です！

夜間や休日に子どもの具合が悪くなったとき、すぐ夜間急患センターや休日救急当番医を受診すべきかどうかは迷います。自己判断で、急ぐ必要のない受診をしたり、反対に急を要する状態を見逃したりしないよう、信頼できる相談窓口やアプリを登録しておきましょう。

急な病気やケガで迷ったときは（大崎市救急医療受診ガイドより）

・こども夜間安心コール 毎日19:00～翌8:00

プッシュ回線・携帯 **#8000** プッシュ回線以外 **022-212-9390**

お子さんの急な病気やケガの対応方法について、医療スタッフが電話でアドバイスしてくれます。

・ONLINE こどもの救急（ONLINE QQ）

<http://kodomo-qq.jp>



厚生労働省研究班と日本小児科学会の監修によるウェブサイトです。休日や夜間などの診療時間外に、病院で受診すべきかについて、判断の目安を提供しています。

・電話相談は対応できる数に限りがあり、一時的に混み合うことがあります。緊急や重症と考えられる場合は、**迷わず119番**に電話して下さい。



✳ 熱性痙攣が起こったら？

子どもが高い熱を出し、突然痙攣が起これば、誰でもがビックリするでしょう。しかし、日本の子供の5～10%が熱性けいれんを起こすので、珍しいことではありません。熱性痙攣は熱の上り始めに多く、急激に熱が上がる病気でよく見られます。突然手足をガクガク震わせ、体を硬く突っ張り、顔色が悪くなり、白目をむいて、意識がなくなります。

けいれんが起こったら・・・

① 横向きに寝かせる

けいれん中に嘔吐することがあるため顔を横向きにします。

体が硬直しているときは、体ごと横向きにします。



②時間を見ながら、静かに見守る

痙攣の様子を見ておきましょう。（どこに起こっているのか？左右対称か？どんな痙攣か？時間はどれくらいか？など）痙攣の多くは、5分以内に自然に止まります。

③子どもの様子によっては119番通報する

5分以内に治まり、いつもの状態に戻った場合、ひとまず安心できますが、かかりつけ医を受診しましょう。

5分以内に治まったが、意識が戻らない。麻痺が残る。痙攣が5分以上続く場合や痙攣が繰り返し起こる際には119番に通報し、救急車を要請しましょう。

✳ 8月感染症報告

・手足口病 3件 ・ヒトメタニューモウイルス 2件