

ほけんだより 2月



2026(R8)年 2月
御殿山あゆみ保育園
看護師 中村智子



寒さが続き、発熱や咳、胃腸症状など体調を崩しやすい季節です。乳幼児は体調の変化を言葉でうまく伝えられないことが多く、「受診した方がいいのかな？」と迷う場面もあるかと思えます。そこで今回は、子どもの急な体調不良やけがの際の受診の目安についてまとめました。お子さんの様子を見る際の参考にしてください。「いつもと様子が違う」「元気がない」が一番の受診サインです。迷った時は、早めの受診や相談をおすすめします。



すぐに受診・救急要請が必要なとき

次のような症状がある場合は、迷わず医療機関を受診、または救急相談・救急要請をしてください

- ・意識がもうろうとしている、呼びかけに反応しない
- ・けいれんが5分以上続く、または何度も繰り返す
- ・呼吸が苦しそう(肩で息をする、ゼーゼーが強い、顔色が悪い)
- ・高熱があり、ぐったりしている
- ・水分がほとんど取れず、半日以上おしっこが出ていない
- ・激しい頭痛や嘔吐を繰り返している
- ・大きなけがや出血があり、血が止まらない
- ・事故(転落・交通事故など)のあと、様子がおかしい
- ・電池や薬などを飲み込んだ可能性がある



早めに医療機関を受診したほうがよい症状

【内科的症状】

- ・発熱が 2～3 日続いている
- ・咳がひどく、眠れない・苦しそう
- ・嘔吐や下痢が続き、元気がない
- ・のどの痛みが強く、食事や水分が取れない
- ・発疹が広がってきた、熱を伴っている
- ・のどの痛みが強く、食事や水分が取れない
- ・耳の痛みや耳だれがある
- ・強い腹痛を訴え、動きたがらない

【外科的な症状】

- ・転んだあと、痛みが強く動かしにくそう
- ・腫れがどんどん大きくなっている
- ・歩き方が明らかにおかしい
- ・傷が深そう、ぱっくり開いている
- ・動物に噛まれた傷



ご家庭で様子を見てもよい場合

※**機嫌がよく、食事や水分が取れていることが前提。症状が悪化したり、長引く場合は受診しましょう**

- ・軽い発熱で元気がある
- ・鼻水・軽いせきのみで普段通り過ごせている
- ・嘔吐や下痢が 1～2 回で、その後落ち着いている
- ・すり傷や軽い打撲で、痛みや腫れが軽い

夜間・休日は小児救急
電話相談
「#8000」も活用
しましょう



前日から体調がすぐれなかった場合や、朝の様子
が「いつもと違う」と感じられる場合には、無理を
せずお家でゆっくり休ませてあげてくださいね。

