



# もしものときは★

## 救急の場合／夜間休日診療

夜にこどもの具合が悪くなって困ったときや、救急車を呼ぶほどでもないけれど急ぎのとき、誤飲したときなど、お手元においてご確認ください。

### ♥ 大阪府救急医療情報センター

いま診てもらえる医療機関を案内してもらえます。

☎06-6693-1199 (365日24時間対応)

### ♥ 医療情報ネット

医療機関の所在地や診療科目、夜間の救急病院などが検索できます。

### ♥ 小児救急電話相談 #8000 (携帯電話・プッシュ回線)

☎06-6765-3650 (IP電話・ダイヤル回線)

夜間のこどもの急病時、病院に行った方がよいかどうか迷うときなど、看護職の相談員が電話相談に応じます。

**受付時間** 365日／19:00～翌朝8:00  
相談無料・通話料は利用者負担

## 休日急病診療(内科・小児科)

| 医療機関名                      | 曜日                      | 時間                         | 所在地         |
|----------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------|
| 羽曳野市立休日急病診療所<br>(保健センター2F) | 日・祝・年末年始<br>(12/30～1/3) | 10:00～12:00<br>13:00～16:00 | 羽曳野市誉田4-2-3 |

## 小児科の土曜・休日夜間診療(南河内北部広域小児急病診療事業)

| 医療機関名                      | 曜日                        | 時間                              | 所在地         |
|----------------------------|---------------------------|---------------------------------|-------------|
| 羽曳野市立休日急病診療所<br>(保健センター2F) | 土・日・祝・年末年始<br>(12/30～1/3) | 18:00～22:00<br>(受付 17:30～21:30) | 羽曳野市誉田4-2-3 |

休日急病診療・小児科の土曜・休日夜間診療については☎072-956-1000にお問い合わせください。  
(平日にご用の方は、☎072-947-3660:羽曳野市健康増進課へお問い合わせください。)

- 休日急病診療は午前8時、小児科の夜間診療は午後3時の時点で羽曳野市に「暴風警報」「大雨警報」「氾濫警報」のいずれかが発表されている場合は休診となります。上記の時刻以降に発表された場合は、その時点で休診となります。
  - 診療時間中に対象となる警報が発表された場合は、発表時点で受付を終了し休診となります。なお、診療終了時間までに警報が解除されても診療は再開しません。
- ※来所される際は、必ず事前にお電話をお願いします。
- ケガや事故などの外科治療は行っておりません。また、救急車での利用はできません。

〈以下は広告スペースです〉



## たけのここどもクリニック

土日祝  
も診療

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～12:00  | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:00～15:30 | ☆ | ☆ | ▲ | ☆ | ☆ | ▲ | ☆ | ☆ |
| 16:00～19:00 | ● | ● | ▲ | ● | ● | ▲ | ● | ● |

▲ 水・土の午後診は  
14:00～18:00まで

☆ ワクチンやスキンケアなど  
非発熱/非感染者様限定

施設の管理上、臨時に休診日を設けさせていただくこともあります

TEL 072-339-0101 イオンタウン松原 南側すぐ

松原市新堂4丁目1186-1 松原新堂クリニックビル1F





## 中毒110番

タバコ・洗剤・医薬品などを誤って服用してしまったときはこちらにおかけください。

| 医療機関名       | 電話番号                                     |
|-------------|------------------------------------------|
| 大阪中毒110番    | ☎072-727-2499 (365日24時間対応)               |
| たばこ誤飲事故専用電話 | ☎072-726-9922 (365日24時間対応・自動音声応答による情報提供) |

## 救急医療相談窓口(救急安心センターおおさか)

#7119 または ☎06-6582-7119 (365日24時間対応)  
看護師が医師の支援体制のもと、救急・医療相談に対応します。

## 防災・防犯情報

大阪府では、防災情報や防犯情報をメールで配信しています。この機会にぜひご登録ください。

### ♥ 防災情報: おおさか防災ネット(大阪府)

touroku@osaka-bousai.net ヘ空メールを送信して登録



### ♥ 防犯情報: 安まちメール(大阪府警)

t-osaka-police-anmachi@sg-p.jp ヘ空メールを送信して登録



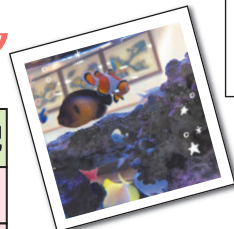
〈以下は広告スペースです〉



ふくしまこどもクリニック

| 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 午前 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | /  |
| 午後 4:00~ 7:00 | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / | /  |

※乳児健診、予防接種は予約制



松原市岡2-7-3セントヒルマンション1階

☎072-338-2911

もしもの  
ときは



特集10

# 病気・けがのための対応マニュアル

## 熱が出た

### 赤ちゃんの様子

- ① 顔色が悪い
- ② ぐったりしている
- ③ 嘔吐・下痢
- ④ 意識がもうろうとしている
- ⑤ 息が苦しそう
- ⑥ 尿がいつもより少ない

などを確認します。



### 対策や注意

赤ちゃんの様子を総合的に判断して受診を検討しましょう。赤ちゃんの平熱は大人より高めで、37度以上のこともあります。37.5度以上の熱があったときは、洋服を着せすぎているかなどを確認・調節し、再度測ってみましょう。40度以上の高熱や、3か月未満の赤ちゃんで38度以上あるときは診療時間外でも受診しましょう。

## 便秘になった

### 赤ちゃんの様子

- ① 便が硬くて出にくい・肛門が切れる
  - ② 便が出ない日が続いていて、食欲もない
- などを確認します。



### 対策や注意

上記のような場合には受診を検討します。いつもより排便の間隔が空いている場合には、綿棒で肛門を刺激して排便を促してみましよう。排便が数日に1回でも出ていて、機嫌、食欲、顔色、活気が普段通りであれば様子をみましょう。

## 吐いた

### 赤ちゃんの様子

- ① 飲んでもすぐに吐く
  - ② 発熱
  - ③ 下痢を伴っている
  - ④ 頭を強く打った後に嘔吐した
  - ⑤ 定期的に激しく泣く
- などを確認します。



### 対策や注意

嘔吐以外に上記のような症状もある場合や何回も吐く場合は、病院を受診しましょう。それ以外の、症状がないか嘔吐の症状が軽い場合は様子を見ましよう。顔や体を横に向け、吐いた物で気管を詰まらせないように注意してください。

## 下痢をした

### 赤ちゃんの様子

- ① 嘔吐を伴っている
  - ② 飲んでもすぐに吐く
  - ③ 発熱
  - ④ 発疹
  - ⑤ 定期的に激しく泣く
  - ⑥ 便の状態(血便、真っ黒い便、母子健康手帳の便色カードの1〜3番に近い色の便)
- などを確認します。



### 対策や注意

におい、症状、回数などいつもと違う点を観察し一時的なものかどうか注意して見るようにしましょう。とくに⑥のような便色の異常がみられるときは早めに受診ましよう。下痢が続くと脱水症状を引き起こすこともあります。こまめに水分をとらせるようこころがけましよう。

〈以下は広告スペースです〉



## 小児科・内科 しかたクリニック

| 受付時間         | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00~11:30 | ○ | ○ | / | ○ | ○ | ○ |
| 午後4:30~ 6:00 | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / |

藤井寺市岡1-15-29

☎937-2759



## 咳が出た

### 赤ちゃんの様子

- ①発熱
  - ②呼吸が苦しそう
  - ③食欲がない
  - ④機嫌が悪い
- などを確認します。



### 対策や注意

呼吸困難を起こしたときや眠れていないときは受診しましょう。お風呂に入ったり部屋を加湿したり、口元に蒸したタオルを近づけたりして湿った空気を吸い込むことにより痰が出やすくなります。咳が激しい場合は無理に食事を与える必要はないですが、水分はしっかりとらせるようにしましょう。



## けいれんがおきた

### 赤ちゃんの様子

- ①けいれんが何分続いているか(3分以上続いている場合は救急車を呼ぶ準備をします)
  - ②どのようなけいれんか(全身けいれん、片側だけのけいれん、目の向きがおかしいなど)
  - ③発熱
  - ④けいれん後も意識がはっきりしない
- などを確認します。

### 対策や注意

呼吸がしやすいように平らなところに寝かせましょう。けいれんの際に吐いてしまうと、吐いた物で窒息してしまう可能性があります。顔や体を横に向け、吐いた物で気管を詰まらせないように注意してください。

## 誤飲をした



### 対策や注意

誤飲したものによって処置の方法が違うため、119番や中毒110番、医療機関などに連絡して適切な指示を受けましょう。(➡P75)すぐに吐かせようと焦りがちですが、以下の場合は絶対に吐かせてはいけません。

### 絶対に吐かせてはいけない場合

- ①意識障害がある
- ②けいれんを起こしている
- ③灯油、ベンジン、マニキュア、除光液、強アルカリ、強酸、洗剤、漂白剤、ボタン電池などの誤飲
- ④血を吐いた
- ⑤とがった物の誤飲 など



## ！ 乳幼児揺さぶられ症候群

### 赤ちゃんを激しく揺さぶらないで

赤ちゃんがなにをやっても泣きやまないと、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ます。しかし、泣きやまないからといって、激しく揺さぶらないでください。赤ちゃんや小さな子どもが激しく揺さぶられたり、頭を叩かれたりするような大きな衝撃を与えられると、見た目にはわかりにくいですが、頭(脳や網膜)に損傷を受け、重い障害が残ったり、命を落とすこともあります。どうしても泣きやまない時は、赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、その場を少しの間でも離れ、まず自分をリラックスさせましょう。

出典：厚生労働省「児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。」



もしものときは



# 妊婦・子育て世帯の防災準備



災害はいつ起こるか分かりません。妊娠中や赤ちゃんがいいるときに災害が起きたときのことを想定しておきましょう。



## 非常持出用袋を用意しよう

避難する際は赤ちゃんを抱いて避難することになります。

実際に**赤ちゃんを抱えて持てる量・重さ**を確認しておきましょう！

授乳用ケープ、ミルク、哺乳瓶、調乳用の水、液体ミルクなど  
★日頃の授乳方法に合わせて準備

赤ちゃん用  
非常持出品



両手が使える  
リュックが  
おススメ！



☐ 母子健康手帳、  
福祉医療費受給者証、  
診察券



☐ 紙おむつ、お尻ふき  
(お尻ふきは体もふける)



☐ 授乳関連  
グッズ



☐ 離乳食



☐ 普段使って  
いる薬



☐ 抱っこ紐



☐ 使い慣れた  
おもちゃ



☐ ガーゼ・  
ハンカチ

### CHECK!

非常用グッズは必ず1度は使ってみて、**すべて“使える”状態**しておきましょう。

赤ちゃんグッズを通常の非常持出用袋にプラスしましょう。

**飲料、食料は3日分**用意しましょう。



☐ 帽子(頭を  
守れるもの)



☐ 赤ちゃん  
の靴



☐ 着替え(肌着・長袖・  
長ズボン、防寒着)



### マザーズバッグにプラスしよう！

緊急時に必要度が高く持ち歩きが可能なものは、いつものマザーズバッグにもプラスして常時携帯するようにしましょう。



〈以下は広告スペースです〉

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科



# ますだ整形外科クリニック

リウマチ疾患  
スポーツ傷害  
ペインクリニック

| 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:45 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 4:00~ 7:00 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | / |

Pあり



古市駅下車北へ徒歩3分H&Kビル1F ☎957-6815

もしもの  
ときは





## 備蓄品を準備しよう

備蓄品は、救援物資が届くまでの1週間程度自足するつもりで備えましょう。

最低でも3日分は用意すると安心です。



|      |                                                                                    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 飲料水  | 大人1人あたり<br>1日3リットルを目安に                                                             |
| 食品   | ご飯・缶詰など(アルファ米など)<br>※火を使わず、すぐに食べられるものが便利<br>ビスケット、板チョコ、乾パンなど                       |
| 生活用品 | カセットコンロ、簡易トイレ、<br>ビニール袋、トイレトーパー、<br>ティッシュペーパー、サランラップ、<br>アルミホイル、紙皿、紙コップ、<br>生理用品など |

★幼児の食事はおおむね大人の1/2～2/3で考えると良いでしょう。

★避難所には赤ちゃんに必要な備えが十分にはありません。自宅で過ごすことを前提として備えましょう。

## 「ローリングストック方式」を活用しよう

特別に備えるのではなく、日頃から食べているものや使っているものを少し多めに購入し、食べた分を補充しながら日常的に備蓄することで、無理なく、消費期限切れなどの無駄のない備えができます。



★こどもの食べられるものを用意しましょう。  
★アレルギーがある場合は、アレルギー対応食を多めに用意しましょう。



## 家での対策

災害が起こった時、すぐに赤ちゃんのところに行くことが難しい場合もあるかもしれません。その場合に慌てなくて済むように、赤ちゃんやこどもが過ごす部屋やスペースは、物が落ちてくることがないように、**普段から安全を確保するように工夫**しましょう。



### 避難の際に気を付けること

★状況を冷静に判断し、避難が必要ならば**早めの避難**を心がけましょう。

中  
妊  
後  
期

転倒などの危険があります。必ず誰かと一緒に行動するようにしましょう。

乳  
児

抱っこ紐やスリング等を使って乳児を抱っこして避難します。

幼  
児

こども用リュックの中にパーソナルカードを入れておきましょう。必ず靴は履かせましょう。

〈以下は広告スペースです〉

## 内科・小児科

# きしだ内科

| 診療時間         | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| AM9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ×   |
| PM6:00~8:00  | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | ×   |

藤井寺市陵南町5-26

TEL: 072-955-8220

駐車場有り

も  
し  
は  
の

# こどもの目線で、防犯対策をご指導ください。

## こどもを犯罪から守るためのポイント(危険回避の方法)

1. 知らない人についていかない。
2. 一人にならない。
3. 家を出る時は、家の人に、● 誰と ● どこで ● 何をするか ● 何時ごろ帰宅するかを言う。
4. こわい時は大きな声で助けを呼ぶ。(声を出すこと未遂が多い)  
という事をくり返し教え、習慣化させてください。  
また、日常生活の中で危険回避の方法をこどもが理解できるように具体的に教えてください。

### 1 家のまわりに危険な場所がないか、一緒に考えてみる

大人の目とこどもの目では、危険な場所が異なる場合もあります。また、普段、こどもが行く場所と大人が行く場所も違います。こどもと一緒に散歩をしながら、どんな場所が危険かを一緒に考えてみましょう。そして、それをもとにして、どんな対応方法をとったらよいかを話し合ってください。



### 3 寸劇やゲームなどの疑似体験によって、なぜそれがこわいことなのかを理解させる

年少のこどもには、寸劇やゲームなどの指導方法が理解しやすく、万一の際の適切な対応に効果的です。



### 2 一方通行ではなく、「あなただったらどうする」と問いかける

「こうしてはいけない」「ああしてはいけない」と一方的に教えるよりも、日常生活で危険性のある場所に行った時など「あなただったらどうする」と聞いてから、正しい方法を教える方が、こどもの防犯に対する意識が高まり効果的です。



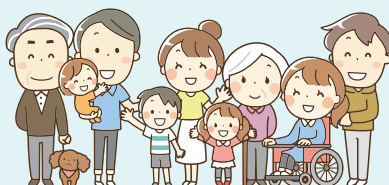
### 4 しっかり身につくように、繰り返し問いかける

こどもの防犯指導は、「繰り返し」が基本です。日常生活の中で、何回でも繰り返して指導するようにしましょう。



## 地域の皆さんと協力してこどもを犯罪から守ることも必要です。

ご家族、学校、地域の皆さんが連携して防犯対策をすることが、こどもを犯罪から守ることにつながります。お互いに協力して、こどもにとって安全・安心な地域にしましょう。



出典:警察庁「子ども防犯テキスト」を元に作成