

受診前からかんたんチェック!

# 小児科受診ノート

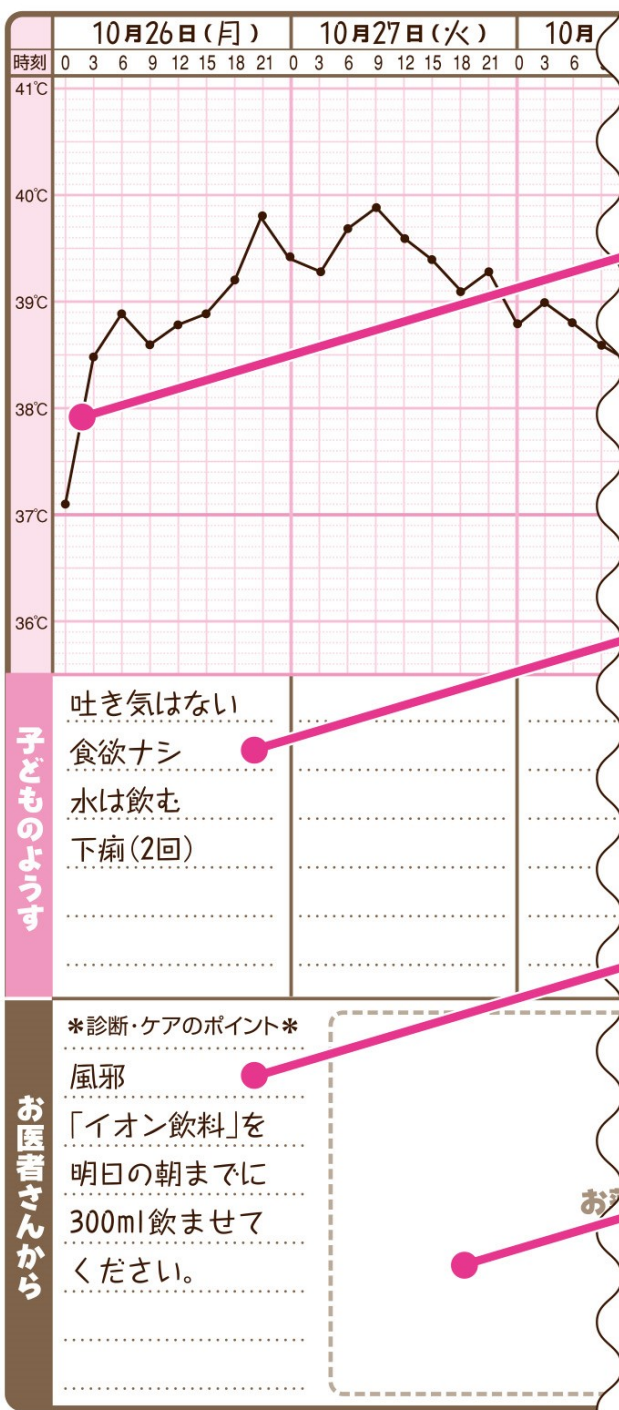


おなまえ



この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。

# この冊子の使い方



熱の出始めから記入し、24時間平熱の状態が続くまで記録を続けてください。熱が3日、5日と続くときに、熱のグラフが非常に重要になります。個人差はありますが、一般に子どもの平熱とは37.5℃未満です。

お子さんの気になるようすを書きましょう。腹痛・頭痛・発疹・吐き気・下痢・せき・鼻水・ひきつけ・食欲の有無などを書いておくと、受診の際に先生に伝え忘れることがありません。

受診の際の先生のアドバイスを記入しておきます。家庭でのケアの注意点などを記入しておくとういでしょう。

薬局でもらったお薬シールを貼るなどして、処方された薬の情報を残しておきましょう。

- 受診するとき持っていくもの**
- ①保険証 (マイナンバーカード)    ②診察券    ③母子健康手帳
  - ④乳幼児医療証 (持っている方)    ⑤小児科受診ノート など
- ★待ち時間によっては、小さなおもちゃや絵本などのあやしグッズも。

## お医者さんの上手なかかり方

### \*\*\* かかりつけ医はいますか? \*\*\*

子どもが病気になったとき、いつも診てくれる顔見知りのお医者さんはいますか?

総合病院や大学病院のような大きな病院は、曜日によって担当が変わることもあります。かかり

つけ医は、なるべく近所の小児科医や、子どもの診療に経験の深い内科医を探しましょう。在住の市区町村役場・保健センターに聞いてみたり、近所の「<sup>くち</sup>コミ」情報も参考になります。

### \*\*\* 受診するときのポイント \*\*\*

いつから熱が出ている、いつ吐いた、下痢をしたなど具体的な症状や回数、食欲、機嫌など気になること、心配なことを伝えましょう。起こった順にメモしてお

くとうまく伝えられます。話をよく聞いてくれて、病気のこと、経過のこと、薬のことなどわかりやすく説明してくれるのが信頼できるお医者さんです。

### \*\*\* 信頼関係をつくりましょう \*\*\*

子どもが小さいうちは、病気に限らず、健診や予防接種などで小児科とのつきあひも多くなります。

お医者さんとなんでも気軽に相談できる関係をつくっていきましょう。子どもの健康状態やその子の病歴や体質などを知って

おいてもらえれば、病気のとときに、最適な治療をしてもらうことができるでしょう。

近所に信頼できるお医者さんがいるということは、安心して子育てをする上で、とても大切なことです。



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°C																																
40°C																																
39°C																																
38°C																																
37°C																																
36°C																																

子どものようす	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....

お医者さんから	*診断・ケアのポイント*	お薬シール
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	

( 年)

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°C																																
40°C																																
39°C																																
38°C																																
37°C																																
36°C																																

子どものようす	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....

お医者さんから	*診断・ケアのポイント*
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....

お薬シール

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°C																																
40°C																																
39°C																																
38°C																																
37°C																																
36°C																																

子どものようす	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....

お医者さんから	*診断・ケアのポイント*
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....

お薬シール

( 年)

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°C																																
40°C																																
39°C																																
38°C																																
37°C																																
36°C																																

子どものようす	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....

お医者さんから	*診断・ケアのポイント*	お薬シール
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	

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°C																																
40°C																																
39°C																																
38°C																																
37°C																																
36°C																																

子どものようす	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....

お医者さんから	*診断・ケアのポイント*	お薬シール
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	



( 年)

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°C																																
40°C																																
39°C																																
38°C																																
37°C																																
36°C																																

子どものようす	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....

お医者さんから	*診断・ケアのポイント*
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....

お薬シール

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°C																																
40°C																																
39°C																																
38°C																																
37°C																																
36°C																																

子どものようす	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....

お医者さんから	*診断・ケアのポイント*	お薬シール
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	

( 年)

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°C																																
40°C																																
39°C																																
38°C																																
37°C																																
36°C																																

子どものようす	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....

お医者さんから	*診断・ケアのポイント*
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....

お薬シール

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°C																																
40°C																																
39°C																																
38°C																																
37°C																																
36°C																																

子どものようす	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....

お医者さんから	*診断・ケアのポイント*	お薬シール
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	

( 年)

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°C																																
40°C																																
39°C																																
38°C																																
37°C																																
36°C																																

子どものようす	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....

お医者さんから	*診断・ケアのポイント*
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....

お薬シール

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°C																																
40°C																																
39°C																																
38°C																																
37°C																																
36°C																																

子どものようす	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....

お医者さんから	*診断・ケアのポイント*	お薬シール
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	

( 年)

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°C																																
40°C																																
39°C																																
38°C																																
37°C																																
36°C																																

子どものようす	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....

お医者さんから	*診断・ケアのポイント*
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....

お薬シール

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°C																																
40°C																																
39°C																																
38°C																																
37°C																																
36°C																																

子どものようす	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....

お医者さんから	*診断・ケアのポイント*
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....

お薬シール



( 年)

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°C																																
40°C																																
39°C																																
38°C																																
37°C																																
36°C																																

子どものようす	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....

お医者さんから	*診断・ケアのポイント*
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....

お薬シール

# 家庭でのケア

家庭ではどのようにケアをしていけばよいでしょうか。症状別のケアのポイントをまとめました。

## 熱が出た

熱の上がり始めで寒がっているときは体や手足を温めます。熱が上がりにきり、顔が赤くなったら薄着にして、夏であれば部屋もクーラーなどを使って涼しくし、熱を発散できるようにしましょう。

子どもが嫌がらなければ、水枕や冷却シートで頭やおでこを冷やします。ただし冷却シートがずれて口をふさぎ、窒息事故が起きたこともあるので注意が必要です。小さなお子さんは、冷やしすぎによる低体温にも注意しましょう。

汗をかいたら、着替えさせます。このときぬるま湯で絞ったタオルで体を拭くと、気化熱によって体温を下げる効果もあります。

食欲が落ちているときには、脱水を防ぐために、水や麦茶、乳幼児用イオン飲料\*などをこまめに与えることが大切です。

熱の状態がわかると診断の参考になります。朝、昼、夕、寝る前に測り、ひと目

でわかるようにグラフにしておくといよいでしょう（本冊子の受診シートの熱グラフをご利用ください）。

\*乳幼児用イオン飲料の使用は、病時、病後時にとどめ、日常的な使用は控えましょう。

## 解熱薬について

発熱するのは、体がウイルスや細菌とたたかっているから。解熱薬を使って熱を下げて、病気の治りを早めるわけではありません。しかし、熱が高くて眠れなかったり、気分が悪いときに、解熱薬を使って一時的に熱を下げ、気分をよくしてあげることもよい方法です。ただし、副作用もまれにみられます。

お医者さんから処方してもらったものを、指示にしたがって使うようにしてください。

## 発疹が出た

発疹の原因にもよりますが、かゆみがあるときは、かきこわさないよう爪を短く切っておきます。体温が高くなったり汗をかくとかゆみが増すので、室内の温度に気をつけます。どうしてもかいてしまう場合は、発疹の部分がかくれる衣服を着せたり、寝るときに手にミトンをつけるなどの工夫をしましょう。



皮膚のトラブルを防ぐには入浴やシャワーで清潔にするのがいちばん。ただし、とびひの場合は感染力が強いのでシャワーだけにし、タオルなどはほかの家族と別のものを用意します。

のどや口内に発疹が出ている場合は、食欲も落ちます。脱水を防ぐために水分を十分に与え、食事は薄味でのどごしのよいものを用意してあげましょう。

乳幼児期にかかりやすい病気には、発疹の出るものがたくさんあります。熱がある場合は、発疹が出たのが発熱と同時なのか、熱が出てから数日後なのか、熱が下がった後なのか、ということが診断の目安になるので、症状や経過をメモしておきましょう。

## せきがひどい

空気が乾燥しないよう、加湿器などを使って部屋の湿度を上げましょう。加湿器がない場合、ぬれたバスタオルなどを室内に干しておくだけでも違います。

水分をとるとのどが湿って呼吸が楽になり、たんも切れやすくなります。せき込んでいないときに、こまめに少しずつ与えます。上半身を起こし、背中をさすってあげると楽になります。

コンコンと乾いたせきか、ゴホンゴホンと湿ったせきか、せきの音をよく聞き

ましよう。せきが出るのは、明け方、朝、昼間、夜、寝入りばなののか、その時間帯もチェックしておきましょう。

## 鼻づまりがひどい

空気が乾燥すると鼻汁が固まりやすくなるので、部屋の湿度を上げましょう。蒸しタオルの湯気を鼻に近づけても効果的。熱がなければ、入浴させると湯気で鼻のとおりがよくなります。

## おなかを痛がる

おむつやズボンなどおなか周りをゆるめ、本人が楽になる姿勢をとらせませう。おなかをさすってあげて楽になるようなら、さすってあげましょう。原因がわかるまでは、冷やしたり温めたりしてはいけません。おう吐が続くときは早めに受診します。なお、受診する前に下剤や浣腸を使わないようにしてください。



## 吐いた

赤ちゃんの場合、吐いたものをのどにつまらせないように顔を横に向けます。

おう吐がひどいときは水分補給が大切ですが、一度にたくさん飲ませるとまた吐いてしまいます。吐き気がおさまってから、水や麦茶、乳幼児用イオン飲料などを最初はスプーンで少しずつ、ようすをみながら与えます。

食事は無理にとらせる必要はありません。吐き気がおさまり、食欲が出てくれば、おかゆや、やわらかい食べものを少しずつ与えます。柑橘系のジュースは避けます。

## 下痢をした

水分補給が大切です。水、麦茶、乳幼児用イオン飲料などを少しずつこまめに与えます。食欲がなければ、無理に食べ



させることはありません。おう吐がなければ、おかゆやうどんなど消化のよいものを与えてもかまいません。

おしりがかぶれやすくなるので、下痢の回数が多いときは、おしりだけお湯（お風呂と同じくらいの温度）で洗ってあげるのもよいでしょう。

受診するとき、おむつをつけている子なら、下痢便のついたおむつを持って行きましょう。一人でトイレに行ける子どもは、便の色とゆるさをよく見ておきましょう。

## ひきつけた(けいれん)

平らなところに寝かせ衣服をゆるめます。舌をかまないためにと、口の中に割りばしやタオルを入れてはいけません。かえって、窒息の原因となり危険です。おう吐するときは吐いたものが気道に入らないように顔を横向きにします。

ひきつけ以外の症状があるか、ひきつけているときのようす、何分続いたかなどをしっかりとメモして、受診のときに伝えてください。ひきつけが5分以上続くときは、すぐに病院に行くか、救急車を呼びます。

## 食べ物よりも水分補給

病気になると食欲がなくなります。栄養不足が気になるかもしれませんが、

熱、おう吐、下痢などのときに、もっとも大切なケアは水分補給です。とくに小さい子でおう吐も下痢もひどく、家庭で水分補給がままならない場合は、早めに受診したほうがよいでしょう。

## 部屋の環境

病気のときは、室温や湿度など、部屋の環境にも気をつけましょう。クーラーや扇風機、暖房器具を使うときは、子どもに直接風や熱が当たらないようにします。冬はとくに空気が乾燥するので、加湿器などを使うとよいでしょう。

## 熱中症に気をつけて

赤ちゃんは、体温を調節する機能が発達していないため熱中症になりやすく、注意が必要です。散歩は涼しい時間帯を選び、また帽子などで直射日光を避けるようにしましょう。

赤ちゃんの体が熱いときや機嫌が悪いときなどには熱中症を疑い、涼しい場所で休ませます。冷たいタオルで首などを冷やすのも効果的です。水分補給もこまめに行いましょう。

毎年、車内放置による熱中症の事故が報道されています。車内に赤ちゃんを置いて離れてはいけません。

## こんなときは急いで病院へ

- 3か月未満の赤ちゃんが発熱（38℃以上）した。
- 顔色が真っ青でぐったりしている。
- 呼吸が苦しそう（小鼻をひくひくさせて息をしているなど）。
- けいれんが5分以上続く。
- 発熱以外に、下痢、おう吐、腹痛などの症状が激しいとき。

## 小児救急電話相談（#8000）

休日・夜間の急な子どもの病気はどう対応したらよいのかなど判断に迷ったときに、小児科医師・看護師へ電話による相談ができるものです。

全国同一の短縮番号「#8000」を押すと、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、アドバイスを受けられます。

## 流行中の感染症への対策としてのマスクの着用

- 1 マスクには感染予防効果があるが、完全ではない。
- 2 マスクをさわった手で目をこすらない。
- 3 声がこもるために近づいて大きな声で話すと感染予防効果が下がる。
- 4 熱中症が心配な暑いときや運動時にはマスクをしない。
- 5 2歳未満の子どもはマスクをしない。

# 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。薬の形ごとに与え方に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

心もち口の奥に入れ、流し込みます。



#### スポイト

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

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

ミルクを飲んでいる子なら、哺乳びんの乳首を利用して。



## 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



### 混ぜてはいけないもの

#### 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

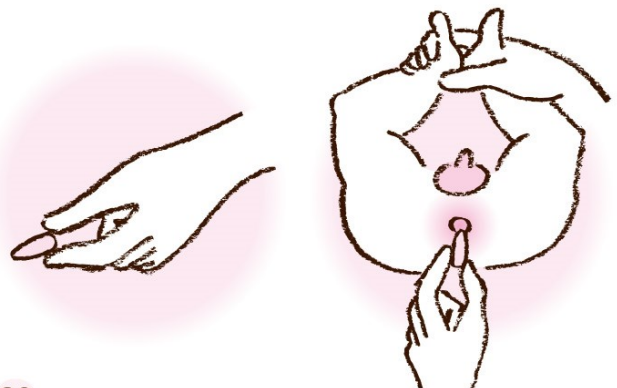
高温のため、薬の成分が変質するおそれがあります。



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す。必要量が半分など、分量調整が必要なときは、ナイフなどでカットしてから挿入します。





## 「赤ちゃん&子育てインフォ」を ご存じですか？



「赤ちゃん&子育てインフォ」は、  
妊娠・出産・子育てについて  
確かな情報をお届けするサイトです。

役立つ情報が満載

### コンテンツの紹介

- ★「薬の上手な使い方・飲ませ方」…  
粉薬、錠剤、カプセル剤の飲ませ方  
のコツや、解熱剤・抗生物質(抗菌  
薬)の正しい使い方などをイラスト  
付きで詳しく解説。
- ★「赤ちゃんのうんち」…  
便の色・特徴を月齢別にまとめてい  
ます。赤ちゃんが便秘のときのホー  
ムケアも紹介しています。
- ★「予防接種と感染症」…  
予防接種を受けるとどんな病気が  
防げるのか、そもそもなぜ予防接種  
を受ける必要があるのかなどをまと  
めています。

毎月  
更新

### インターネット相談室

産婦人科医・小児科医・助産師  
など各分野の第一線で活躍する  
専門家が、みなさんから寄せられ  
た悩みや疑問に答えます。



スマートフォンやPCで

<https://www.mcfh.or.jp>

受診前からかんたんチェック!

## 小児科受診ノート

初版2006年 第19版2024年 ©不許複製

企画・発行 公益財団法人 母子衛生研究会  
〒101-8983 東京都千代田区外神田2-18-7  
TEL03-4334-1160

助 成 一般財団法人 日本宝くじ協会  
監 修 五十嵐 隆  
国立成育医療研究センター理事長

指 導 渡辺 博  
帝京大学老人保健センター施設長／帝京大学医学部附属溝口病院小児科常勤客員教授

発行人 江井 俊秀



たから  
宝くじは、

みんなの暮らしに  
役立っています。



めんじしせつ  
リスザル展示施設



さくら  
宝くじ桜



えほん  
宝くじドリームジャンボ絵本



しごうがいよう  
集会用テント



いちりんしゃ  
一輪車



きゅうぼうふ せうがいほつこうほうしや  
救急普及啓発広報車

たから としょかん どうぶつえん  
宝くじは、図書館や動物園、  
がっこう こうえん せいび  
学校や公園の整備をはじめ、  
さいがい つよ まち  
災害に強い街づくりまで、

みんなの暮らしに役立っています。

一般財団法人日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や  
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人  
日本宝くじ協会  
https://jla-takarakuji.or.jp/

