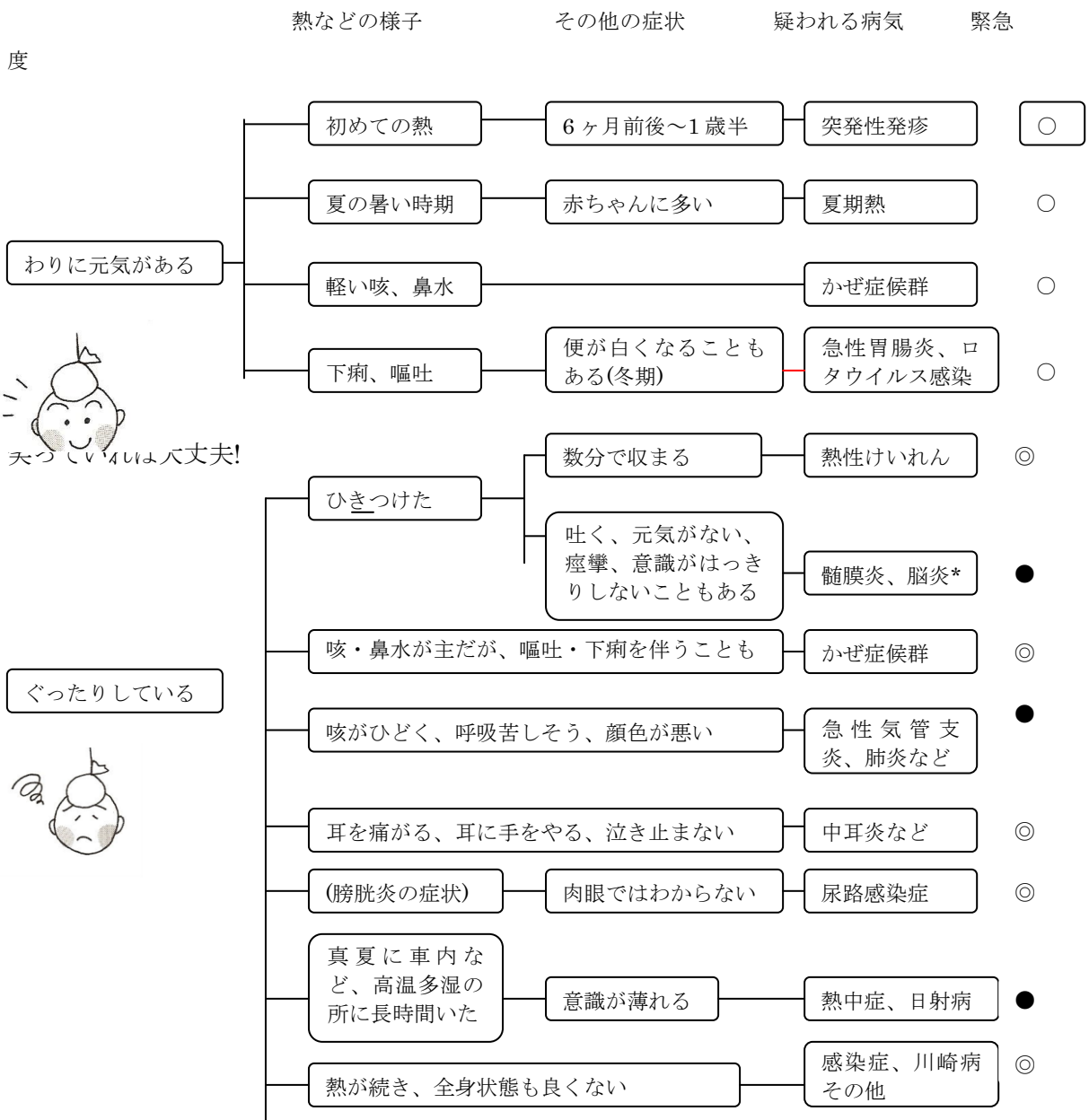


C. 病気になったとき

赤ちゃんや子どもの具合が悪いとき、小児科専門医に診てもらうのがベストです。ただ、病院がお休みの日や夜などは、夜間救急病院へすぐ連れて行くべきか、様子をみても良いのか悩むところですね。症状別に疑われる病気（*これらの病気がすべてではありません）と緊急度のチェックシートを紹介しますので参考にしてください。

1. 発熱

生後5ヶ月頃までは熱は出ないのが普通です。ただ、(体温中枢が未熟なので)たくさん着せたり、熱い所に置くと熱が出ることがあります。



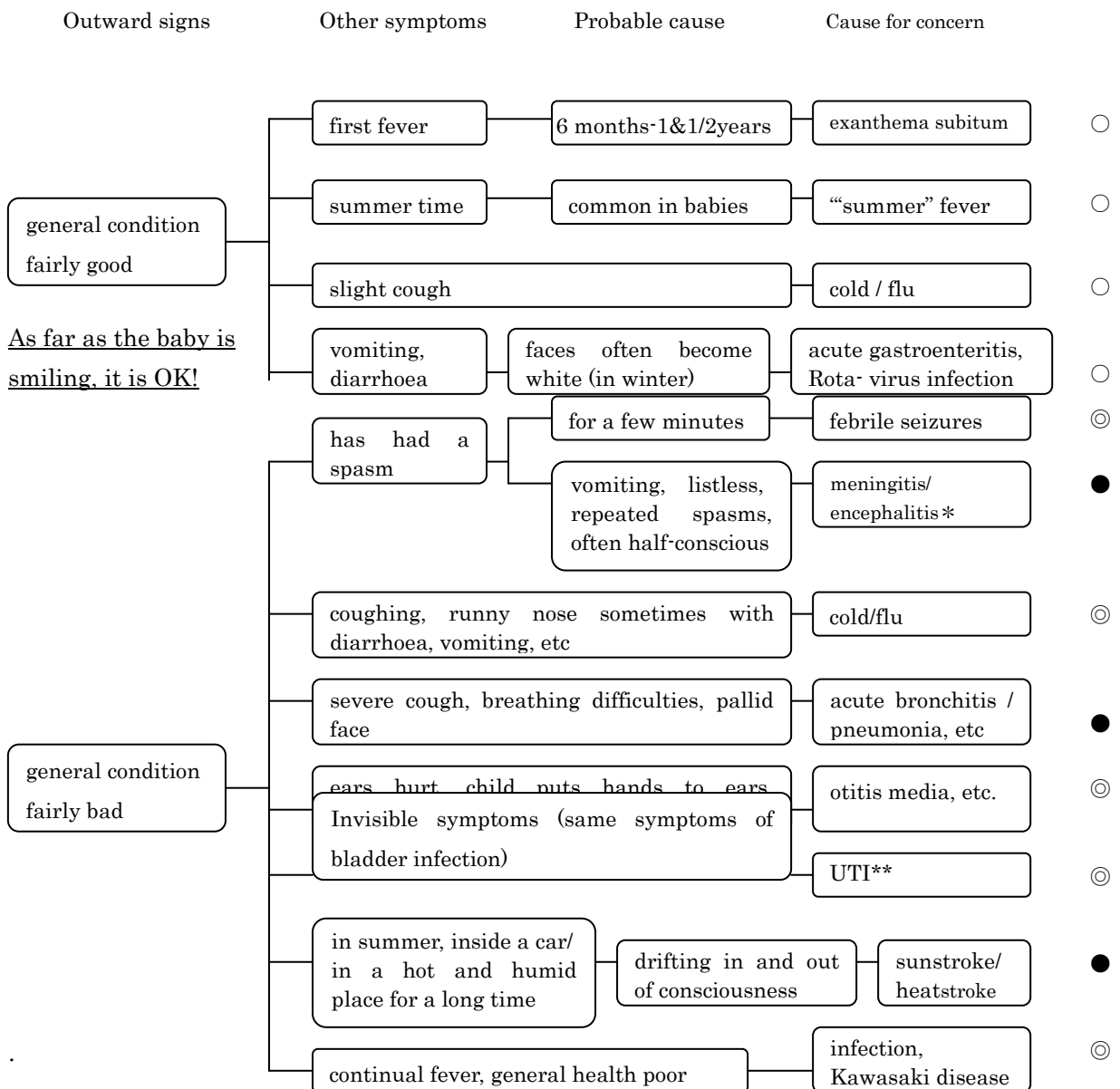
*インフルエンザ流行期には、インフルエンザ脳炎に注意(1日で死に至る)。

C. In Case of Illness

If your baby or child isn't feeling well, the best thing is to have her checked by a **specific pediatrician**. However, if the clinic or hospital is closed, or if it's the midnight, then it's difficult to know whether to take her to an all-night emergency department or to wait until morning. Use the following charts (with corresponding "cause for concern" levels) for your information (NB: there may be other possible illnesses).

1. FEVER

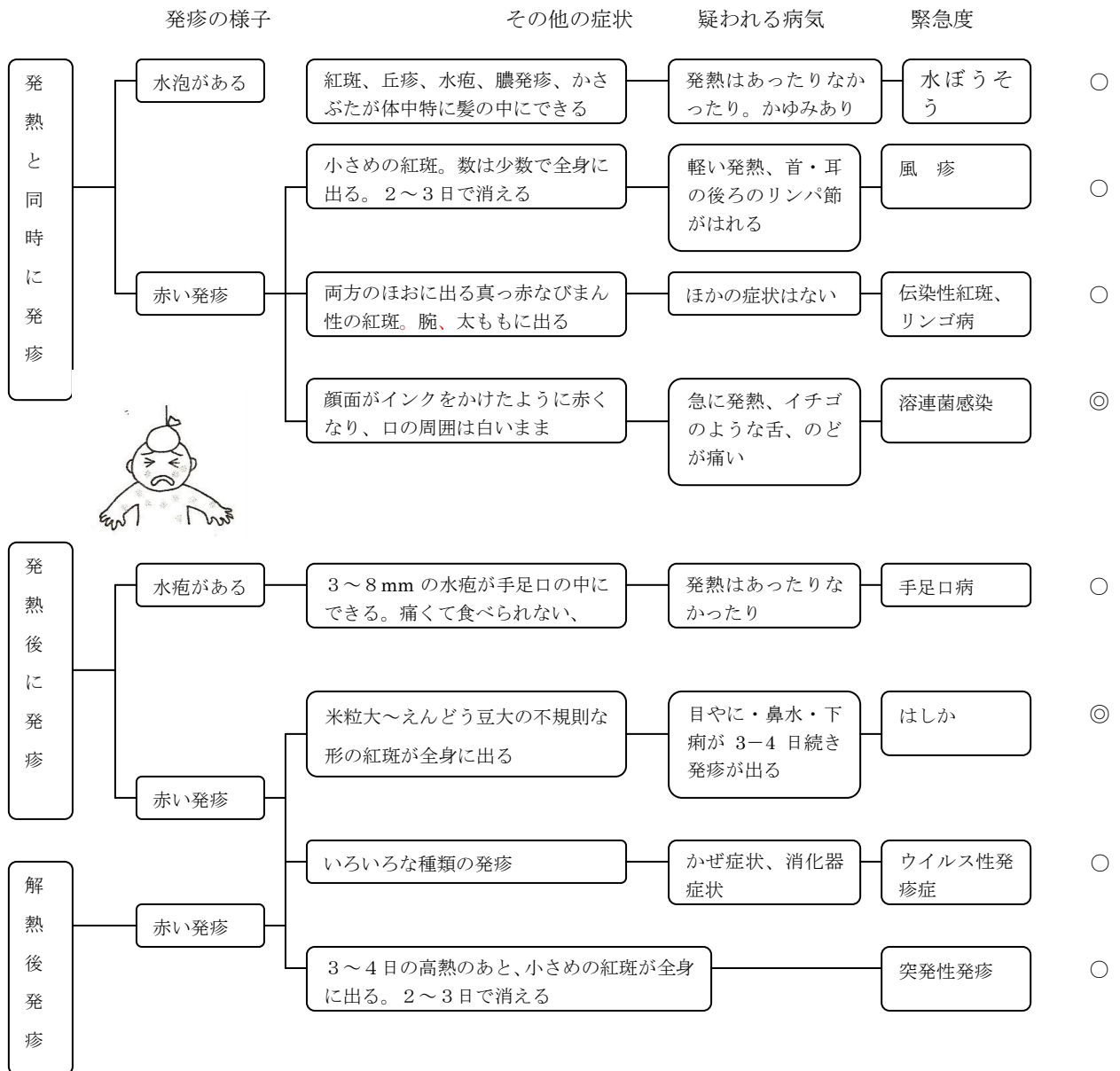
Babies usually don't become feverish until 5 months old. Because of their immature temperature centre, they become feverish when they are dressed in too many clothes or remain in at a hot place.



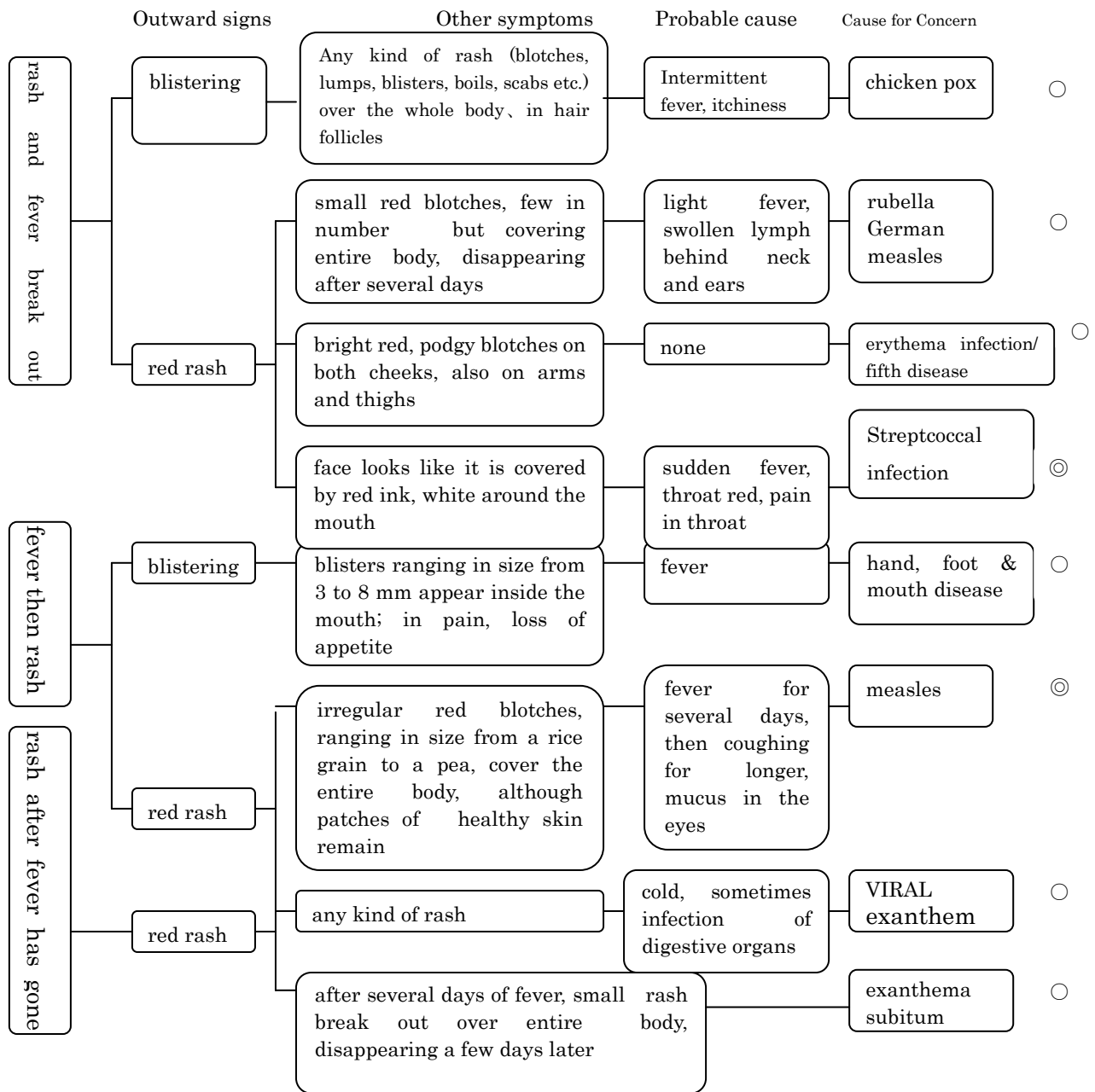
* encephalitis : When a flu is epidemic, be aware of influenza encephalitis which may cause a baby to die in a day.

**UTI : urinary tract infection

2. 発疹+発熱



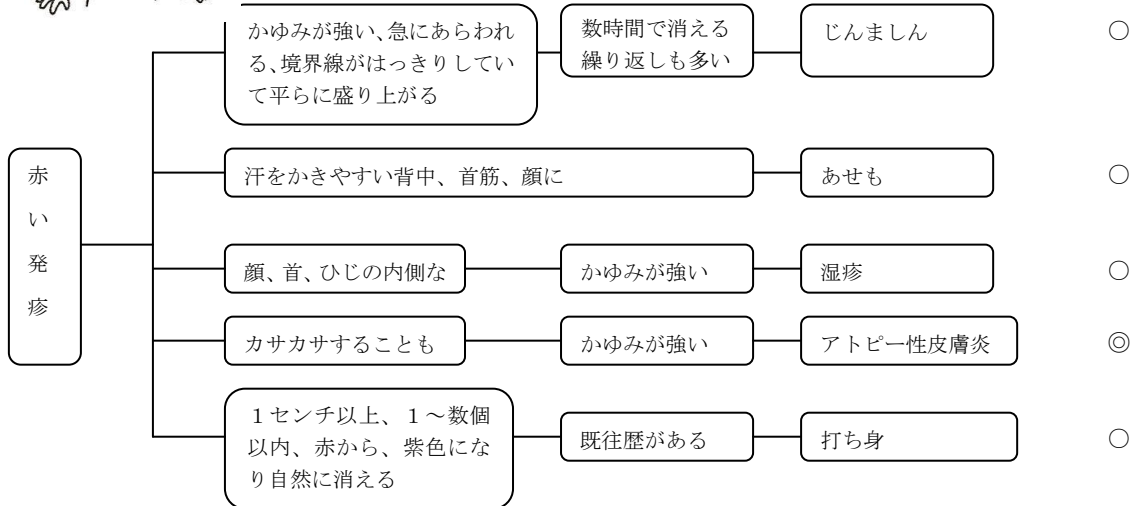
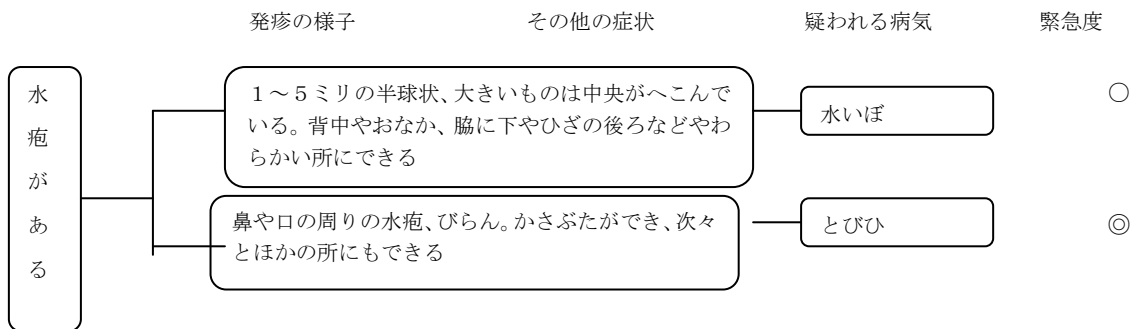
2. RASH + FEVER



Cause For Concern

- remain at home but monitor
- ⊙ have child examined by a doctor
- go to hospital immediately

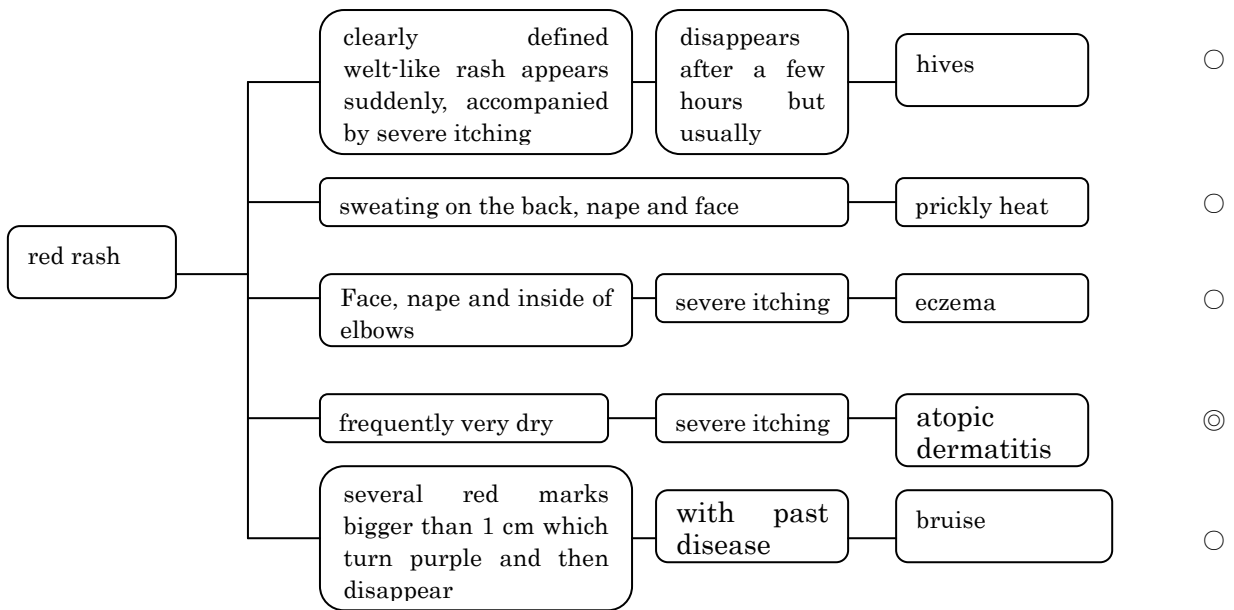
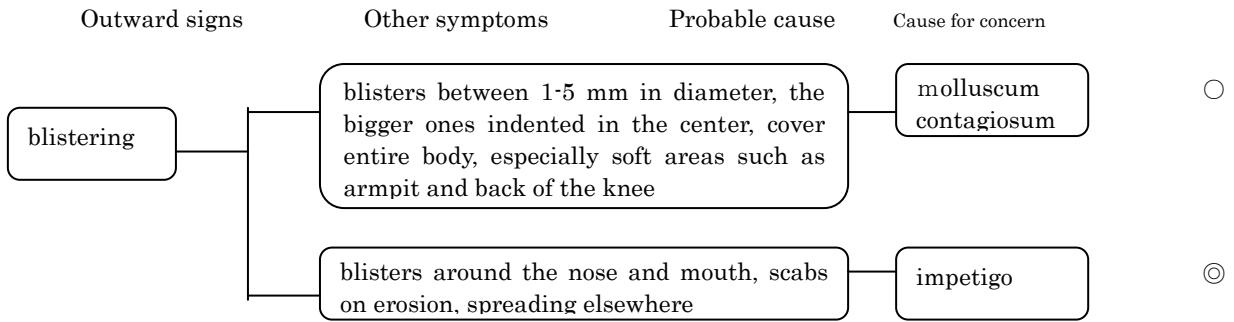
3. 皮膚の状態



緊急度

- 家で様子を見て
- ◎ 医師に受診
- 夜間・休日でも急いで病院へ

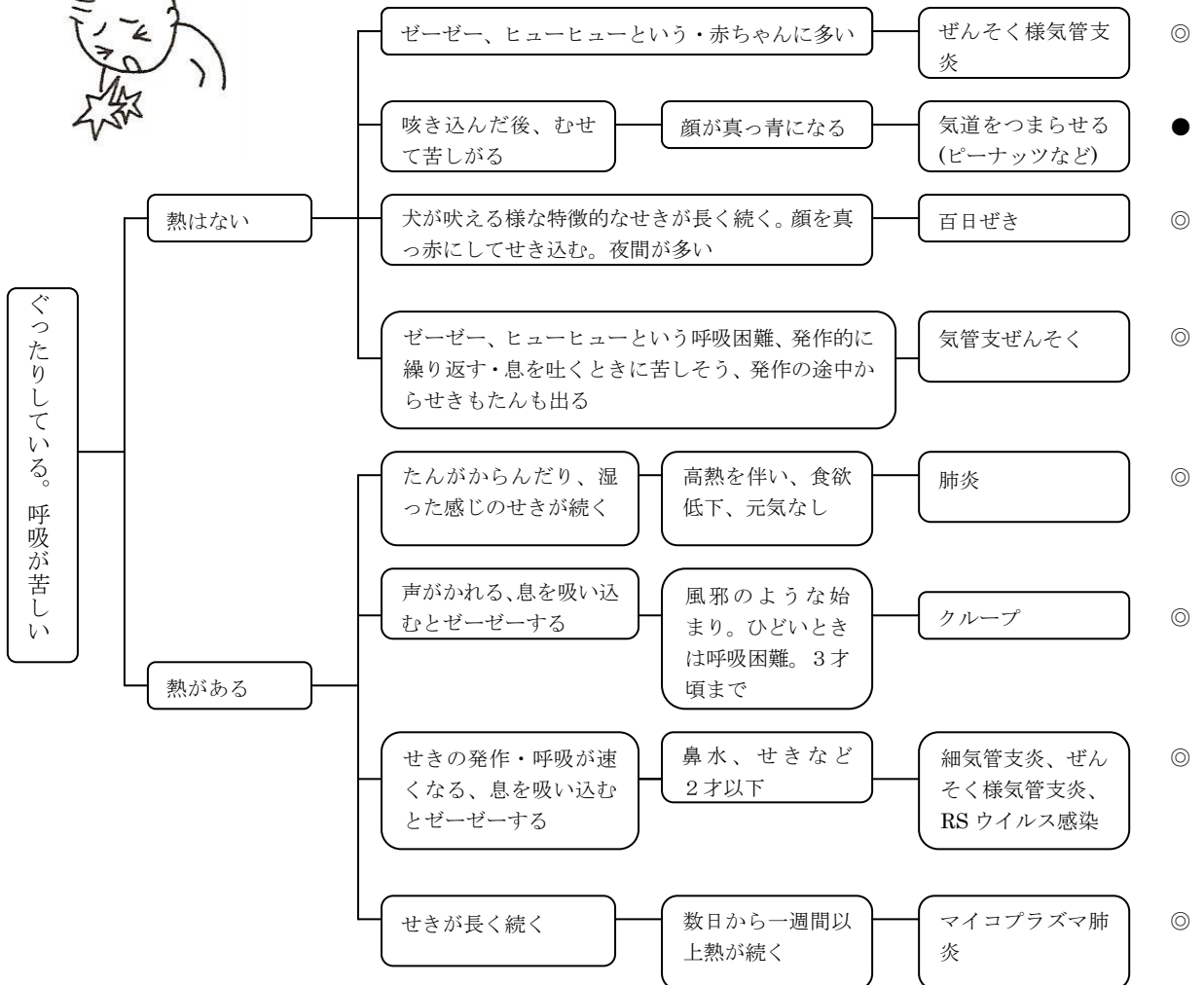
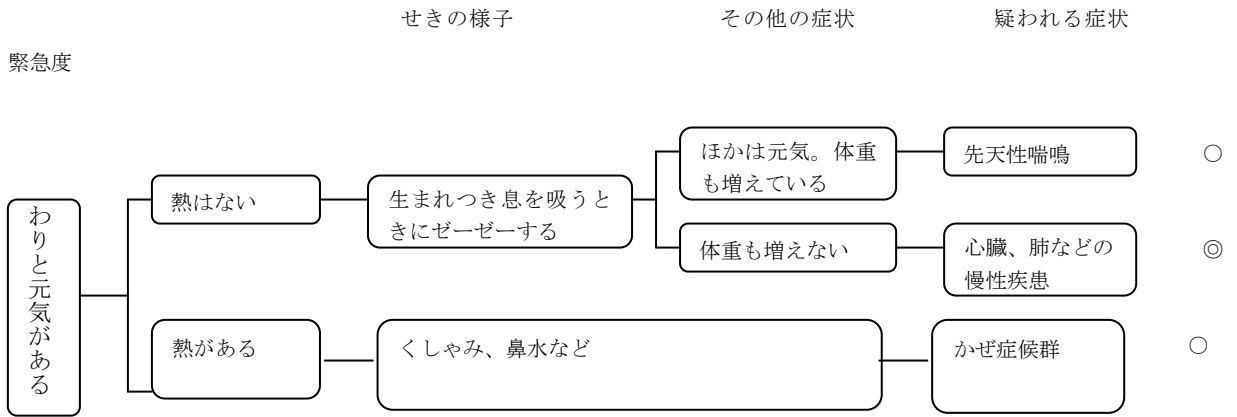
3. SKIN CONDITION



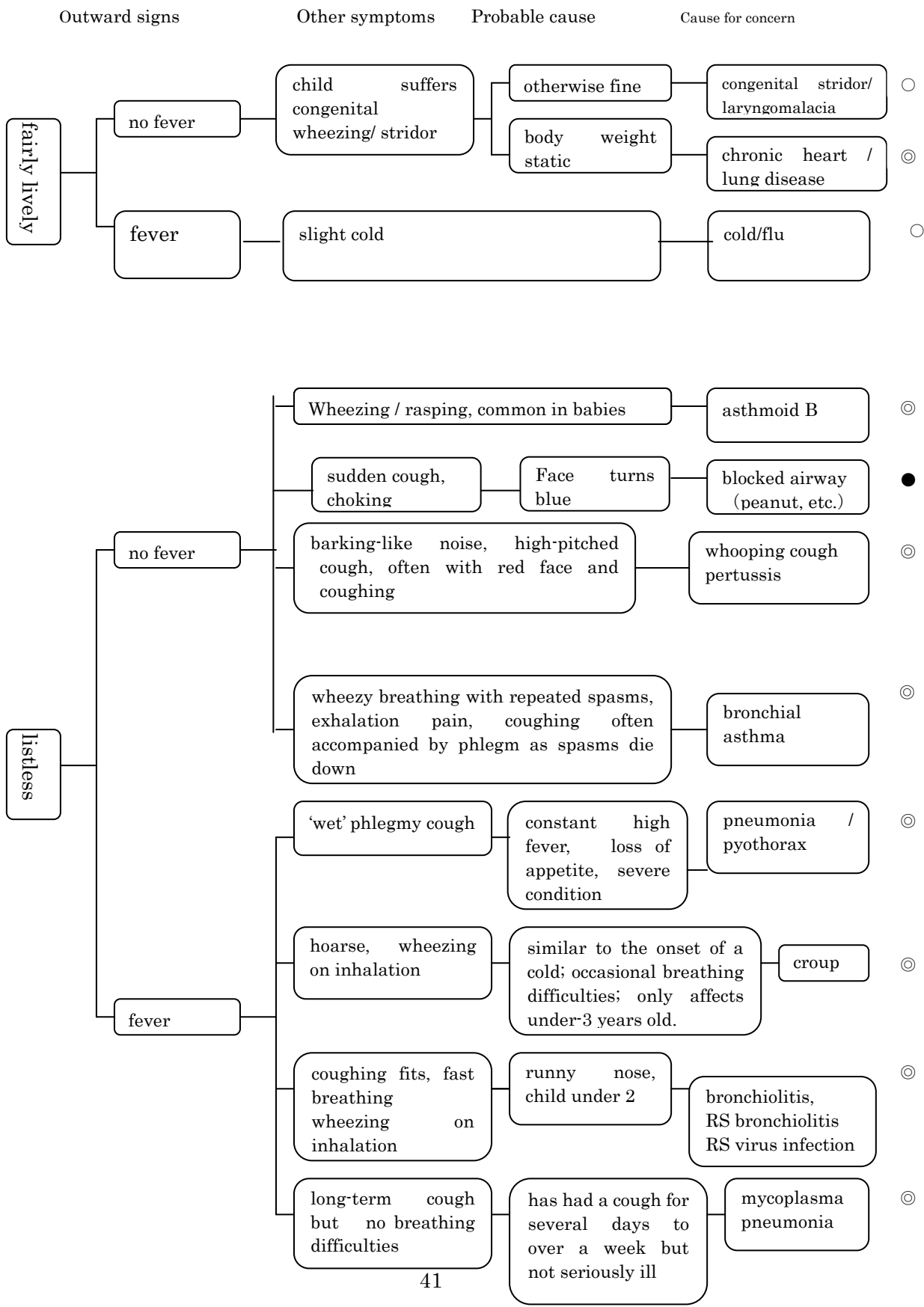
Cause For Concern

- remain at home but monitor
- have child examined by a doctor
- go to hospital immediately

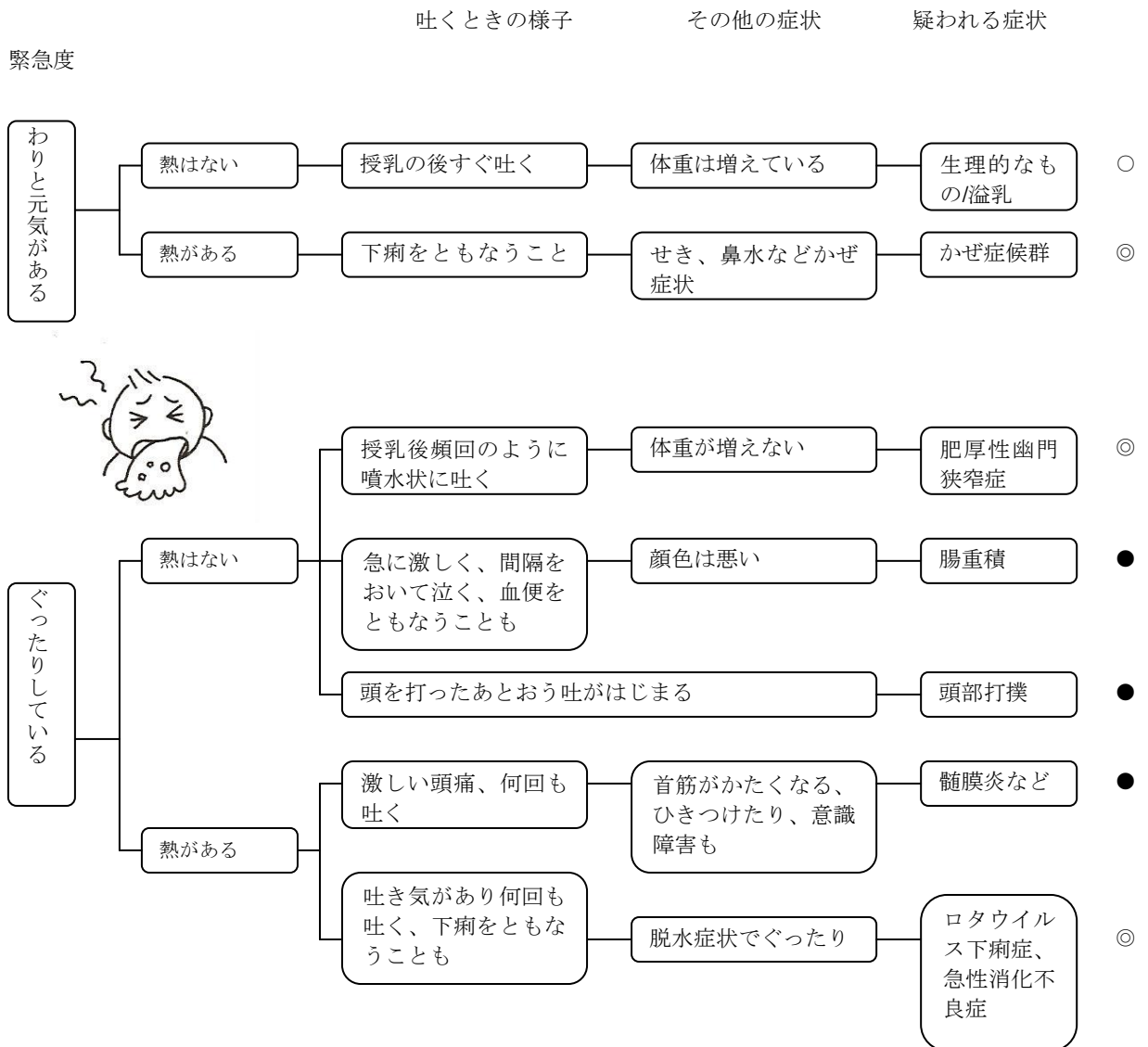
4. せき



4. COUGHING



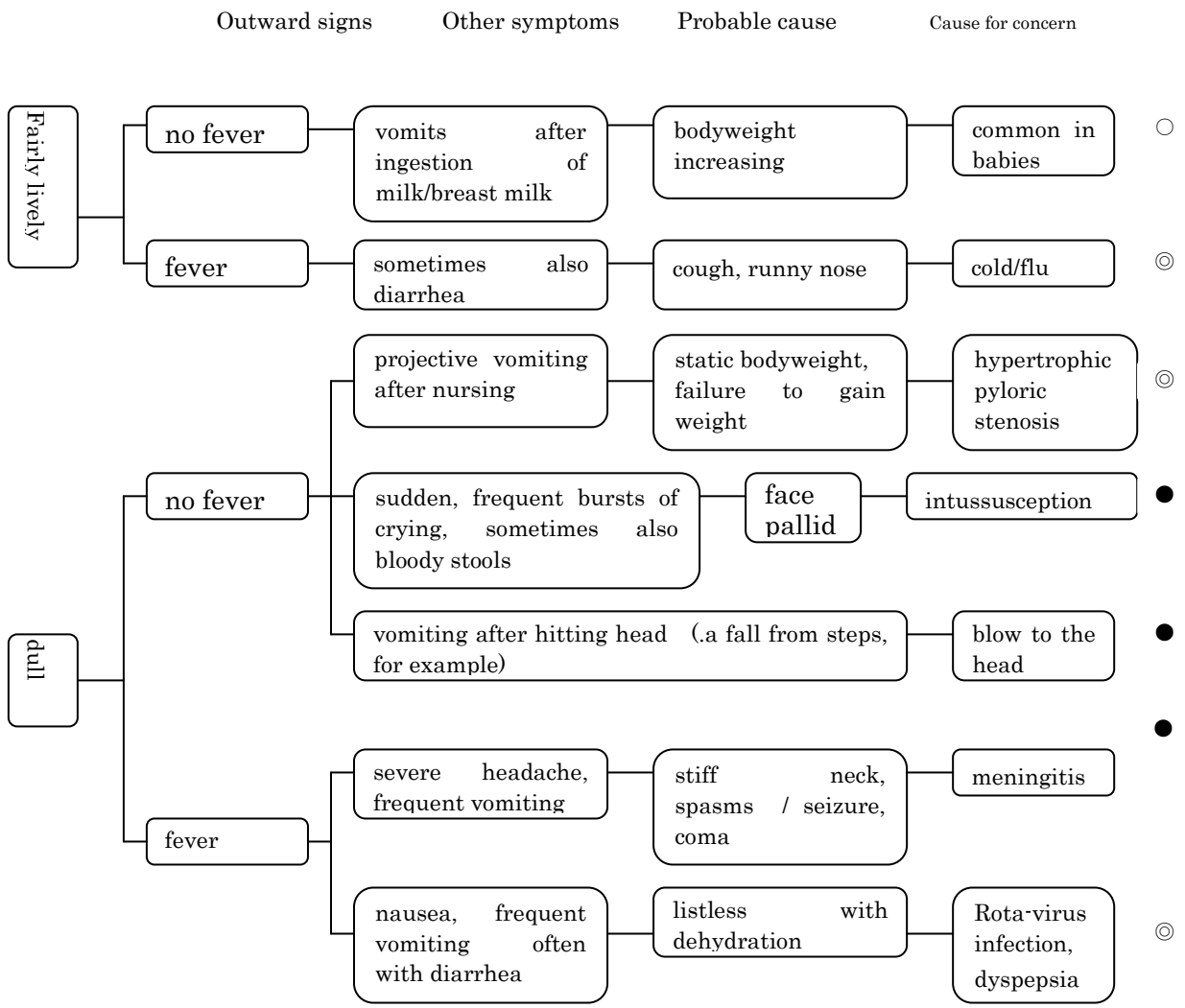
5. おう吐



緊急度

- 家で様子を見て
- ◎ 医師に受診
- 夜間、休日でも急いで病院へ

5. VOMITING



Cause For Concern

- remain at home but monitor
- ◎ have child examined by a doctor
- go to hospital immediately

6. 病院に行くとき When you go to hospital

予防接種などの機会を使って、近所にホームドクターを見つけておきましょう。ホームドクターのほかに急な病気や事故の時に行く病院のリストを作っておくと慌てずに済みます。タクシー会社も忘れずに。

札幌医療通訳グループ (SEMI^{sapporo}@gmail.com) や NPO 「エスニコ」 (s25@ngos25.org Tel:011-211-0105)は医療通訳の相談に応じてくれます。



Use your immunization appointments as a chance to find a local home doctor. List hospitals besides your home doctor in case of emergency. The phone number of a taxi is also useful.

You can consult with SEMI (SEMI^{sapporo}@gmail.com) or NPO S-Nico (s25@ngos25.org Tel:011-211-0105) on problems on medical interpretation.

北海道小児救急電話相談 (19～23 時) 応急処置などを看護師・医師が助言

#8000 (プッシュ回線) / 011-232-1599 (その他) (日本語のみ)

● 持っていくもの What to Bring

国民健康保険証・乳幼児医療費受給者証

National Health Insurance Card・Infant & Child Medicare Card

6歳まで収入によって乳児医療の助成があり初診料 580 円(医科)または 510 円(歯科)でかかれます。

Children under 6 years old will be charged 580 yen for medical treatment or 510 yen for dental treatment depending on your income.

症状のメモ Notes on Symptoms

受診の時は、いつからどのように始まったのか、熱は、下痢は、食欲は、アレルギーはないか等を聞かれますので、症状と経過のメモを持参すると便利です。

Since the doctor will ask you questions during the examination, it is useful to bring along notes on how the illness has progressed, e.g. when and how the child's symptoms started, whether or not the child has or has had a fever or diarrhoea, what her appetite is like, whether she has any allergies, etc.

● 院外処方 Prescriptions

薬をもらうには、診察を受けた医院(病院)でもらう場合(院内処方)と別の薬局で薬を受け取る院外処方があります。院外処方では、病院の近くや、家の近くの薬局を指定して薬を用意してもらいます。

As for prescriptions, there should be both an in-hospital dispensary as well as designated off-site pharmacies where you can purchase them.

◎小児科の上手なかかり方 When to visit a pediatrician

子どもの場合は悪くなるのも早いけれど、適切に対応すると治るのも早いものです。38度以上の発熱が2日以上（赤ちゃんは24時間）続くとき、食欲がなく、ぐったりして寝てばかりいるようなとき等お母さんがみていつもとは違うと思ったときは早めに受診しましょう。お母さん自身の予防接種歴も大切です。黄色い鼻水が止まらないとき、黄色い目やにが続くときも傷が化膿しているのと同じ状態です。受診してお薬をもらう必要があります。

こころおきなく何でも相談できる小児科医を見つけてください。巷で言われている名医は必ずしもあなたにとって名医ではありません。

近所の小児科はホームページから探せます。 <https://www.spmmed.jp/medi-map/>

A child's condition may quickly deteriorate but, with appropriate care quickly improve. If your child has had a fever higher than 38 degrees for two days (or for over 24 hours in the case of a baby), or if you think something is wrong with him/her, consult a doctor immediately. It is also important to show the doctor your record of immunization. If your child has had yellowy mucus or gummed up eyes for some time, see a doctor to prescribe medical prescription.

It is best to find one decent doctor who you can rely on. A so-called good doctor is not always a good doctor for you.

You can find a local paediatrician or at the homepage of the Sapporo Medical Association at the URL below.

<https://www.spmmed.jp/medi-map/>



待ち時間が長いと、病気の時はつらいですね。また、体力が弱っているときには感染しやすいので、病院に行って病気をもらってくる事も少なくありません。緊急でなければ、夕方や、月曜日の朝など混む時間を避けて受診しましょう。

Waiting when sick is no fun and, moreover, hospitals are places where one can become infected easily, especially if weakened by illness. If the condition is not urgent, it is best to avoid evenings and Monday mornings, which are peak times at Japanese hospitals.

7. ホームケア Caring for Your Child at Home

赤ちゃんが病気のときのホームケアを症状別に紹介します。

Here are some of instructions to care your baby depending on its symptom.

【発熱 Fever】37.5 度以上 Higher than 37.5°C

高い熱が出ると、それだけで心配ですね。でも、熱が出るのは体が病気と闘っているからです。熱があっても、きげんもよく、母乳やミルクの飲みもよければ心配しなくて良いでしょう。

It is only natural to worry when your child has a fever, but one should also remember that fever is the body's way of fighting infection and if your baby is otherwise fine and is breastfeeding or taking its milk, then you need not worry.

● 体温を測って経過をメモしましょう 平熱を測ってみましょう

Take your baby's temperature and keep notes. Record the average temperature

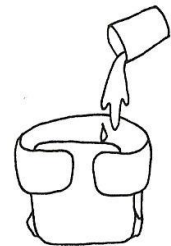
わきの下の汗をふいて体温を5分以上測ります。できれば朝昼晩と熱の経過が分かるようにメモしておきましょう。子どもの体温は大人に比べて高く、37度近いこともあります。平熱との差で熱が出たか判断します。

Wipe any sweat from the baby's underarm and measure its temperature for at least 5 minutes. If possible, do this 3 times a day (morning/noon/ night) and keep notes on the fever's progress. The normal body temperature of a baby is usually higher than that of adults and can be as high as 37 degrees. Compare your results against your baby's usual temperature.

● 冷やすことが基本です Cool down the baby's body

まずは、冷やすことです。水枕がないときは紙おむつに 200-400ml 水を吸わせて冷凍庫で 10~15 分冷やすとちょうど良い冷たさ硬さになりますので、タオルで包んで水枕代わりに使います。次はのみ薬または座薬で熱を下げることです。「熱さまシート」も便利です。

First of all, cool down the baby's body. If you don't have a water pillow, you can use a disposable diaper instead. Pour 200 to 400 ml of water onto a diaper and put it into the freezer for 10 to 15 minutes. Wrap it in a towel and use it as a water pillow. Afterwards, bring down the baby's temperature with medicine or a suppository. A cooling pack named *Netsu-sama-sheet* is also useful.



● **水分補給を十分に Keep your baby hydrated**

熱が高いと体から水分が失われ、脱水ぎみになり、のども渇きます。湯冷まし、麦茶、イオン飲料などを室温程度のゆるいものを少量(50-70ml)ずつ飲ませてあげましょう。食欲がないときには離乳食は無理に食べさせることはありません。一段階前の離乳食に戻してあげるとよいです。前期食の赤ちゃんはミルク母乳に戻します。消化のよい、口当たりのよいものをあげましょう（ゼリー、プリンなど）。油もの、繊維の多いものはさけましょう。

A high fever causes dehydration and thirst. Give your child small amount (50 to 70 ml) of boiled water, barley tea or ionised drinks (e.g. *Pocari Sweat* or *Aquarius*) at room temperature. If the child has no appetite and has been weaned, do not force him/her to feed. Give him/her liquids instead of solid food, or baby milk in case the child has just begun eating spooned food. If his/her appetite is normal, give him/her whatever he/she likes (e.g. jelly, custard pudding). However, avoid oily and fiber-rich foods.

● **汗をかいたら着替えを Change sweat-soaked clothes**

熱があるときは、汗をよくかきます。汗で体を冷やさないように、こまめにふいてあげましょう。衣服が汗でぬれていたら着替えをさせましょう。

When feverish, the body sweats profusely, so in order to stop the body being chilled, be sure to towel the child up frequently and change any damp clothing.

● **解熱剤は必要なときのみ使いましょう**

Only use antipyretics when absolutely necessary.

解熱剤は、一時的に熱を下げ、熱によるつらさを軽くするための薬です。病気そのものを治すわけではありません。38.5度以上で苦しくて眠れない、水分も受けつけない、ひどくぐずる、という場合は使うのもよいでしょう。高熱でも元気なら使わなくてもいいのです。解熱剤は 4～5 時間以上間をあけて、1日 4～5回まで使うことができます。解熱剤は、水薬・散薬・座薬があります。いずれも同時に用いず、用法・用量を正しく使いましょう。

Antipyretics are drugs which temporarily bring down body temperature and hence reduce fever, and also ease pain and make your child relaxed. However, they are NOT A CURE. Use them only if the child has a temperature in excess of 38.5° , cannot sleep, won't take liquids or is fretting badly. If your child has a high fever but is otherwise OK, it is best not to take antipyretics. You can administer antipyretics up to 4 or 5 times a day at 4 to 5-hour intervals. Japanese doctors often prescribe suppositories for babies.

There are three types of antipyretics, a liquid medicine, a powder medicine and a suppository. Follow the doctor's instructions exactly.

【ひきつけ Spasms】

ひきつけのときは意識を失ってガタガタと手足を震わせます。熱を出したときにひきつけを起こす赤ちゃんはかなりいます。たいていは数分間で治まります。あわてなくて済むように、対処法を覚えておきましょう。熱性けいれんは4歳までは心配することはありません。



Quite a few babies exhibit spasms when they have a fever. Usually they pass after a few minutes.

Keep calm and stick to the following:

Do not worry about the febrile seizure till the child turns 4 years old.

● 静かに寝かせる

Put your baby to sleep as quietly as possible

ボタンをはずし、おむつもゆるめます。転げ落ちる危険のあるソファの上などは避け、安全な場所に寝かせます。体を揺すったり、押さえたりはしないこと。また、名前を呼んだり、胸骨をたたいて意識レベルを確認して下さい。痛み刺激（胸骨をこぶしでたたく）で覚醒すると心配ありませんが、反応の悪いときは病院へ行きましょう。



Undo any buttons and loosen your baby's diaper. Avoid putting the child on a sofa or other place from where he/she could easily fall and instead, put him/her to sleep somewhere safe. Don't massage his/her body or stifle it in any way. To check if he/she is conscious, call out his/her name or knock on his/her breastbone with your fist. If the child wakes, he/she will be fine. If he/she remains dozy, take him/her to a hospital.

● 顔を横に向ける Lay it on its side

吐いたものがのどにつまらないよう、顔を横に向けます。口の中へ指等はいれないこと。

In order that the child doesn't choke on any vomit, lay him/her so that one side of his/her face is on the ground. Don't put your fingers in his/her mouth.

● ひきつけている時間を計る Measure how long it spasms

5分以上長引いたり、何度も吐くときは救急車を呼ぶ。

If the child spasms for more than 5 minutes or vomits persistently, call an ambulance immediately.

● 様子を観察する Monitoring

ひきつけが治まったらかかりつけの医師に電話で連絡をし、指示に従います。そのとき、様子が伝えられるように、顔色、眼の動き、手足のつっぱり方などを観察します。

After the spasms have died down, call your usual doctor and follow the doctor's directions. In order to report on the situation, monitor carefully your child's complexion eye movements and the way his/her arms and legs twitched

【おう吐 Vomiting】

口からものを入れないで下さいという体からのサインです。一回授乳や食事を休んでお腹を休ませてあげることが大切です。また、月齢の低い赤ちゃんはよく吐きます。吐いた後、ケロリとしてきげんもよく、飲んだり食べたりできれば、まず安心。熱や下痢をともなったり、吐いた後ぐったりしていたり、何度も吐いて水分も受けつけない場合は、至急病院へ。

Vomiting is a sign from (or a natural reaction of) the body not to put anything into the mouth. Skip feeding milk or a meal to rest the child's stomach. Very young babies vomit frequently. If the baby is lively and eating and drinking normally afterwards, there is absolutely nothing to worry about. Should he/she develop a fever along with diarrhea and vomiting, become listless, or vomit again repeatedly and not take any liquids, then go to a hospital straight away.

● 吐き気が治ったら少量ずつ水分補給を

After the nausea has died down, rehydrate him

脱水症の予防のために水分を補給します。一度にたくさん飲むと、また吐きやすいので少量 (30~50ml) ずつこまめにあげましょう。湯冷まし、麦茶、イオン飲料などを与えます。吐き気が無くなっていることを確認してから、徐々に授乳・食事を再開しましょう。

Give the child liquids to prevent dehydration. If you give him/her a lot at once, it is likely to start vomiting again, so give him/her cooled boiled water, barley tea or an ionised drink at intervals in small doses (30 to 50 ml). After the nausea has died down, resume feeding the child gradually.

【せき・鼻水・鼻づまり Cough/runny nose/blocked nose】

せきはウイルスなどの異物を体外へ押し出そうとする防御反応です。元気があれば心配ありません。部屋の湿度はなるべく 50% くらいにして、水分を十分に与えます。しかし、せきが出ると体力を消耗しますから、家の中で静かに過ごさせましょう。鼻水や鼻づまりも気になりますが、つらそうでなければ、鼻くそなどは外から見える分だけ取ってあげましょう。赤ちゃんは入浴後など鼻の通りのよくなっているときに鼻の入り口を綿棒でくすぐってくしゃみをさせると鼻づまりはよくなります。

北海道の家は高断熱・高气密で乾燥しやすいので、冬は特に注意してください。

Coughing is a natural defensive action for ejecting foreign objects like viruses from the body. If your child is still lively, there is no need to worry, however, repeated coughing does gradually wear the body down and so it is best to keep him/her indoors. Keep the room humidity at about 50% and give it plenty of liquids. You will probably also notice that the child has developed a runny or blocked nose, and if it isn't too difficult, try to remove any mucus that has clotted around the nostrils.

As houses in Hokkaido are well insulated and have airtight construction, make sure not to let the child get too dry especially in winter.

●のどが乾燥するのでせきが落ち着いたら水分を

Give him liquids after the coughing has died down

たんがからんでいるときは、水分（麦茶やイオン飲料）を与えてあげると出やすくなります。しかし、一度にたくさん飲ませるとせき込みやすいので、少量ずつ(50-70ml)何回かに分けてあげましょう。

If the cough contains phlegm, then liquids should help expel catarrh. However, giving the child too much drink at once can cause a coughing fit, so give him/her a small amount of liquids (50 to 70 ml) at intervals.

● 空気はきれいに、湿度は高めに

Keep the air clean and the humidity high

ホコリやカビ、煙はせきの大敵です。定期的に窓を開けて、新鮮な空気に入れ換えます。加湿器を使ったり、ぬれた洗濯物をかけたりして部屋の湿度を高くしましょう。

Dust, mould and tobacco smoke are not good for coughs. Open the window periodically to allow in fresh air. Keep humidity in the room high with a humidifier or by hanging up wet clothes.

● 鼻の付け根を温めて通りをよくしてあげましょう **Warm the bridge of his nose**

温かいタオルで鼻の付け根を温めると通りがよくなり、楽になります。

By keeping the bridge of the child's nose warm with a hot towel, his/her nasal passages will open: an effective medicine.

【下痢 Diarrhea】

便が多少ゆるめで回数が多くても食欲があり、きげんもよい場合はひとまず安心。下痢で怖いのは、脱水症です。水分を十分与えながら様子を見ましょう。機嫌が悪く、真っ白な水っぽい便が何回も続くときやおう吐・発熱をとまなう場合は、早めに受診しましょう。

There is no need to worry if your child frequently has runny feces as long as he/she has an appetite and is lively and in a good mood. Dehydration is the most worrisome thing about diarrhea. Give your child plenty of water and monitor him/her. Go to a hospital immediately, if he/she is grumpy, has watery white feces and vomits and is feverish.

● おしりはこまめに洗っていつもきれいに

下痢をするとおむつかぶれを起こしやすくなります。

大きめの洗面器にぬるま湯を入れて洗い流してあげましょう。

シャンプーや台所洗剤の空き容器にぬるま湯を入れて簡易シャ

ワーのように使うのも便利です。つかまり立ちができるように

なった子はシャワーが手軽です。きちんと乾燥させてからおむつをつけます。



Wash and keep its bottom clean

Diarrhea often causes diaper rash. Every time you change the child's diaper, prepare warm water in a large washbasin and keep his/her bottom clean. An empty shampoo bottle or kitchen soap bottle can be handy as a makeshift shower. The real shower is even easier if the child can stand. Dry his/her bottom well before putting on a new diaper.

● **水分は少しずつ何回も与えます Give her liquids little by little, many times**

下痢をすると体の水分が失われるので、水分補給は必要です。湯冷まし、イオン飲料、薄めたほうじ茶や温かいスープなどを少量ずつ、回数を多く与えます。50ml ずつ4回に分けて2時間で飲ませられれば、点滴 200ml したことと同じなのです。

Diarrhea dehydrates the body quickly, so you must give it cooled boiled water, ionised drinks, dilute roasted Japanese tea (*hojicha*) or soup at intervals in small doses. Giving 50 ml of liquids four times has the same effect as a 200 ml drip.

● **消化の良い食べ物を Give her easily digestible foods**

お腹を休ませてあげることが大切です。無理に食べたり飲んだりすることはかえって下痢を長引かせることになります。消化に時間がかかる肉類などたんぱく質は避け、消化のよいでんぷん質の食品を主体に、やわらかく調理して下さい。日本では、やわらかく煮たうどんやおかゆ等を与えます。

Giving the child's stomach a rest is the most important thing. Forcing him/her to eat and drink can cause lingering diarrhea. Give him/her mainly carbohydrates which are easy to digest. Cook food well until soft. Avoid meat or proteins which take a longer time to digest. In Japan, well-boiled *udon* or rice porridge (*okayu*) are popular when sick.

【便秘 Constipation】

2～3日に1回でも、やわらかい便が出て、体重も順調に増えているなら、便秘を心配することはありません。コロコロ便でいきんで苦しがる、肛門が切れたりするような場合が便秘。適切なケアで、便秘を解消してあげましょう。日頃から、食物繊維の多い野菜や海藻類を多く取り、よく運動させることを心がけましょう。また、水分を多めにとるのも便秘解消のポイントです。

Even though your baby may defecate only once every few days, you should not worry about constipation as long as his/her weight is increasing steadily and his/her feces are not hard. The symptoms of constipation are: rabbit-like feces (small and round), your baby straining hard with no result, or bleeding from the anus. Ease the problem by appropriate care as follows: try to feed him/her fiber-rich vegetables and seaweeds, have its exercise well and give him/her plenty of water every day.

● **おなかをやさしくマッサージ Give her a nice soft massage around the tummy**

おへその周辺を時計回りに「の」の字を書くようにマッサージします。4～5分かけてゆっくり行くと効果的。また、赤ちゃんはうつ伏せでたくさん遊んであげると自然にマッサージになります。Massage slowly around the tummy clockwise for four or five minutes. For young babies, laying the baby on his/her tummy and playing with the baby is the same as a massage.



● **いきんでも出ないときは綿棒浣腸を Cotton stick enema**

ワセリン、オリーブオイルなどを綿棒の先につけ、綿球が隠れるくらい（2センチぐらい）肛門に差し込み、肛門のひだを開くようにゆっくりと数回まわします。おむつを敷いておくのを忘れずに。

This is useful for cases of severe constipation. First, soak the end of a cotton stick in Vaseline or olive or baby oil, then insert it about 2 cm into the anus. Twist gently a couple of times and his/her anus should open. Don't forget to put a diaper underneath his/her bottom.



● **3日以上便が出なければ4日目に浣腸を**

Use enema for when your baby has been constipated for more than three days

子供用のイチジク浣腸をする方法もあります。年齢によって量が違うので、薬局で年齢を伝えて買い求めます。あとは、説明書通りに使えば大丈夫です。1歳以下はおむつを替えるときの姿勢で、1歳過ぎの子は、横向きで行います。



Enemas for infants are available at any drug store. Ask the pharmacist for the right size according to its age and follow the instructions. For under-1s the insertion position is the same as changing his/her diaper, for over-1s lay it on his/her side.

● **飲み物や食べ物で応援を Give it laxatives**

マルツエキスは、麦芽糖を主成分に、アメ状にしたもの。薬局で市販されています。おだやかな効き目で小さな赤ちゃんでも安心です。普通は湯冷ましで薄めますが、そのままスプーンで飲んでも大丈夫です。



Extractive maltose (Marutsuekisu) is a sweet maltose paste available at drug stores. It can be used as a mild safe laxative for young babies. Usually it is diluted with cooled boiled water but you can also give it to your baby as a paste.

8. 事故のとき In Case of Accidents

子どもの成長は親にとっての喜びですが、ハイハイをしたり、つかまり立ちをするようになると赤ちゃんの活動範囲もグンと広がり、ますます目が離せなくなります。そうすると、事故の危険性も増します。まさかの時のために応急処置を覚えておきましょう。

Watching your child grow up is one of the greatest pleasures of being a parent, but when the child starts to crawl or walk, his/her "range" expands widely. You need to keep your eye on the child all the time since the chances of having accidents will increase. It is useful to know first aid in case of an accident.

緊急度 Cause for Concern

- 家で様子を見て remain at home but monitor
- ◎ 医師に受診 have child examined by a doctor
- 夜間・休日でも急いで病院へ go to hospital immediately

【頭を打った】 子どもの様子をチェック

緊急度

- | | | |
|---|---|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> すぐ大声で泣き、あとはいつもと変わらない。⇒ ○
<input type="checkbox"/> 意識がない
<input type="checkbox"/> 何回も吐く
<input type="checkbox"/> 口や鼻から透明な液体や血が出ている。
<input type="checkbox"/> 左右の瞳の大きさが違う。 | } | ⇒ ○
48時間は様子を見る。
⇒ ● |
|---|---|---------------------------|



【Banging or Bumping the Head】

Monitor your baby

Alarm Level

- | | | |
|--|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Starts crying immediately, but afterwards returns to normal ⇒ ○

<input type="checkbox"/> Loss of consciousness
<input type="checkbox"/> Frequent vomiting
<input type="checkbox"/> Blood or clear liquid from the mouth or nose
<input type="checkbox"/> Change in pupil size | } | monitor for 48 hours

⇒ ● |
|--|---|---------------------------------|

【やけどをした】 冷やす。水道水を流し続けて最低15分は流水に当てる。

- | | | |
|--|---|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 皮膚の色の変色がひどい。
<input type="checkbox"/> やけどが体表面積の5%以上（赤ちゃんの手のひらが1%）
<input type="checkbox"/> 小さなやけどで、赤みや水疱が残った。 ⇒ ◎
<input type="checkbox"/> うっすらと小さな赤みが残った。 ⇒ ○ | } | ⇒ ●
ぬれタオルで
冷やしながらか病院へ |
|--|---|-----------------------------|

【Burn】 Cool the burn by running under a cold tap for at least 15 minutes

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Severe change in skin colour
<input type="checkbox"/> Burns covering more than 5% of the body
(a baby's palm = 1% of his body) | } | ⇒ ● keep cooling with a cold towel and take to hospital |
| <input type="checkbox"/> Minor burn with some redness and blistering ⇒ ◎
<input type="checkbox"/> Patchy redness ⇒ ○ | | |



【おぼれた】 横向きに寝かせ、子どもの名前を呼び、体を揺すって意識の有無を確認。

- 意識があり、すぐに元気になった。 ⇒ ○
- 一度意識を無くしたが回復。せきが出る。 ⇒ ●
- 意識が戻らない。 ⇒ ● 救急車を呼びながら人工呼吸、心臓マッサージを続ける。

【Near Drowning】 Lay child on its side, call its name, rub its body and check if conscious.

- Remained conscious and soon returned to normal ⇒ ○
- Lost consciousness but recovered. Coughing ⇒ ●
- Unconscious ⇒ ● Call for an ambulance, administer the kiss of life and give heart massage for as long as necessary.

【のどにものを詰ませた】 一刻も早く出す。

- なかなか出ない。 ⇒ ● 救急車を呼びながら、何度も叩いて吐かせる。
- 気管にもものが入った。 ⇒ ● 疑いのあるとき（突然顔を真っ赤にして激しくせき込むようなとき）も必ず病院へ。

【Foreign object lodged in throat】 Attempt to remove immediately

- Unable to dislodge object ⇒ ● Call an ambulance, slap back, try to make the child vomit
- Object appears lodged in windpipe ⇒ ● Should child's face become suddenly red or should it suddenly start coughing violently, take to hospital immediately.



【誤飲・誤食した】 口の中を調べ、飲み込んだものが何かを調べる。

◎飲んだものによってすぐ吐かせたほうがいい場合、吐かせてはいけない場合がある。

- 意識が混濁しているとき。
- けいれんを起こしているとき。
- 吐いたものに血が混じっているとき。
- 危険物（石油製品、強酸・強アルカリ製品）を飲んだとき。
トイレ・風呂用洗剤 カビ取り用洗剤 漂白剤 脱毛剤
マニキュア 除光液 ヨードチンキ マーキュロ 灯油
灯油 ガソリン シンナー ペンキ 農薬 殺虫剤
ボタン型電池 ガラスの破片 画びょう

⇒ ●
吐かせないで病院へ

- 上記以外の危険なものを大量に飲んだとき。
大量の医薬品 男性用化粧品 たばこ（2 cm 以上）
たばこの吸い殻が入った水 しょうのう ナフタリンなど

⇒ ●
吐かせてから病院へ

危険性が少ないもの（下表参照）を少量飲んだ場合。 ⇒ ○ 吐かせて様子を見る

【Swallowing foreign objects】 Examine the inside of the baby's mouth to try and determine what has been swallowed.

◎In some cases it is better to make the baby vomit, in some cases not, as follows:

- if the child begins to lose consciousness
- if the child starts to spasm
- if blood is vomited up along with food/drink swallowed
- if a dangerous substance is swallowed, e.g. petroleum products or strongly acidic or alkaline products. These include toilet/bath cleaner, mould removing fluid, bleach, depilatory creams or fluids, nail varnish, enamel remover, iodine, Mercurochrome, kerosene, gasoline, paint thinner, paint, immediately agricultural chemicals, pesticide, watch batteries, glass shards, drawing pins or tacks.

⇒ ●
Do NOT attempt to make child vomit and take to hospital

- if something other than the above is swallowed in large quantities, e.g. a large amount of medicine, male cosmetic products, more than 2cm of a cigarette or cigar, wet cigarette butts, mothballs, naphthalene, etc.

⇒ ●
Do attempt to make child vomit and take to hospital

- A small amount of a potentially harmless substances (see box on next page)
make child vomit and watch for any symptoms or adverse reactions.



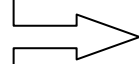
●誤飲・誤食「この程度なら大丈夫目安表」 (日本中毒情報センターの資料より)

インク……………10ml 以下	植物活力剤……………心配ない	チョーク……………1 本以下
おむつかぶれ軟膏…10g 以下	シリカゲル……………心配ない	乳液……………10g 以下
蚊取り線香……………2 巻以下	水彩絵の具……………1/2 本以下	ぬれナプキン……………3 枚以下
蚊取りマット……………30 枚以下	スタンプインク……………10g 以下	粘土……………1 口以下
紙おむつ……………心配ない	せっけん……………10g 以下	のり……………心配ない
口紅……………30g 以下	線香……………心配ない	肥料 (固形) ……1 口以下
化粧用クリーム…10g 以下	洗剤 (台所・洗濯) 1 口以下	ファンデーション…10g 以下
クレパス……………1 本以下	鮮度保存剤……………心配ない	ボールペンインク…1 本以下
クレヨン……………1 本以下	体温計水銀……………心配ない	マジックインキ…なめた程度
消しゴム……………心配ない	たばこ……………2 cm 以下	マッチ……………15 本以下
シャボン玉液……………1 口以下	チョコ……………30g 以下	ろうそく……………1 本以下

(財) 日本中毒情報センター

中毒110番 (日本語のみ) (無料)

どうしたらいいか
分からないときは



つくば / 029-852-9999 (9時~21時)
大阪 / 072-727-2499 (24時間)
タバコ専用 / 072-726-9922 (24時間)

● Swallowing Foreign Bodies 「up to amount indicated is OK」

(courtesy of Japan Poison Information Centre)

ink……………<10ml	plant food……………OK	chalk……………less than 1 stick
nappy rash cream…<10g	desiccant……………OK	latex……………<10g
mosquito coils……………<2	watercolours……………<1/2 tube	wet tissues……………<3
mosquito mats……………<30	ink pad ink……………<10g	clay……………< 1 mouthful
paper nappies……………OK	soap……………<10g	glue……………OK
lipstick……………<30g	incense……………OK	fertiliser (solid) ……< 1 mouthful
moisturiser…<10g	kitchen or laundry detergent < 1 mouthful	foundation cream…<10g
pastels……………1 or less	chemical freshness sachets ……OK	biro ink…< 1 pen
crayons……………1 or less	thermometer mercury……………OK	felt-tip pen…just a lick
erasers…OK	cigarettes……………< 2 cm	matches……………<15
bubble bath……………< 1 mouthful	tailor's chalk……………<30g	candles……………less than 1

When you don't
know what to
do

Japan Poison Information Centre Foundation

Chudokuk Hyakutoban (Japanese only)

Osaka / 072-727-2499 (24 hours)

Tsukuba/ 029-852-9999 (9:00-21:00)

On tobacco / 072-726-9922 (24 hours)

9. 小児科医から札幌のママとパパへアドバイス～子どもを事故から守るために

A Message to Sapporo Parents from Pediatricians

- ・「高い高い」等も首のしっかりしない赤ちゃんでは、激しく揺さぶると眼底出血や頭蓋内出血を起こすこともあります。ひどい時は痙攣を起こします。揺りかごが揺れるくらいの動きが心地よい動きです。強く揺さぶらないで下さい。
- ・タバコやナッツの誤飲に気を付けましょう。
- ・クスリ、化粧品、洗剤（混ぜては危険の表示のあるもの）、殺虫剤も保管場所に気を付けましょう。
- ・炊飯器の蒸気口に手を当ててやけどをすると指が伸びなくなったりして大変です。
- ・寝返りが出来ない赤ちゃんの電気カーペットや床暖房による低温やけども寒冷地ならではの注意点です。
- ・お風呂場や洗濯機でおぼれることもあります。ふたを忘れないように、必ず水を抜くように心がけましょう。特に浴槽の立ち上がり高が50cm以下のものは赤ちゃんが落ちやすいので目を離さないようにしましょう。
- ・札幌は夏だけでなく暖房の効いた冬もあせもの時期です。また、冬は暖房で空気が乾燥しがちです。刺激の少ないせっけんを使って体を洗ってあげましょう。入浴後はワセリンなど保湿剤を体全体に充分つけてあげましょう。清潔にして皮膚のバリアを整えておくことがスキンケアの基本です。

To protect your child from accidents:

- ・ Never shake a baby. Babies feel comfortable with gentle movements like rocking or cradling. If you shake your baby, even though you may just be trying to play with him/her, it may cause serious problems such as a cerebral haemorrhage in eye, cranium-haemorrhage or spasms.
- ・ Be sure to place cigarettes, ashtrays and nuts beyond a child's reach.
- ・ Make sure that your child cannot reach any medicines, cosmetics, detergents (especially those marked DO NOT MIX) and insecticides.
- ・ Steam from a rice cooker can cause serious burns on hands and fingers.
- ・ Do not lay on an electric carpet or heated floor a baby who cannot turn over by him/herself, as this may cause low temperature burns. This can happen in colder regions especially.
- ・ A child can drown in a bath or washing machine. Remember to pull the lid over the bathtub and then drain. If the bathtub is lower than 50 cm high, a child or baby could easily fall in. Pay attention to safety in the bathroom.
- ・ In Sapporo, not only summer, but also winter is the season for heat rash because of indoor heating. During the winter, the air quickly becomes dry due to the heating, so use pure soap in the bath and rub moisturizers like Vaseline all over the body after a bath to protect the skin.