

赤ちゃんの感染症予防

赤ちゃんは自分で体を守ることが難しいので、パパママ・家族のみなさんが感染症予防を意識して生活しましょう。

- 風邪をひいている人はウイルスをまき散らさないために、その他の家族は予防として、常にマスクをすると安全。部屋もできるだけ風邪をひいている人は別の部屋で過ごす
- こまめに手洗い、うがい、できればその後アルコールで手指消毒も行う



うがいができない赤ちゃんは、外出後に母乳やお茶を飲ませてあげましょう！

- 定期的に換気をしたり、乾燥する季節は加湿をして環境を整える
- インフルエンザなど感染症の流行時期は、外出を控えたり、外出する際は人ごみを避けマスクをする
- 免疫力を高めるため、よく食べ、よく寝る
- インフルエンザは流行してしまう前に予防接種を受ける



—医療機関に行くときは—

診察のときに、症状のメモなどがあると便利です。下記のような内容を書いておきましょう。同封されている受診ノートもご活用ください。

現在治療中の病気や使用している薬、アレルギーがあるときは必ず伝えましょう。

月齢が低い乳児の場合、受診前に小児科に電話で相談してみましょ

- どんな症状がでているか
- 症状はいつ頃からどのように変化しているか
- 日常生活の様子（食べる・飲む・寝る・尿や便の回数と量など）はいつもと比べてどうか
- 便や皮膚、吐いたものは写真で、けいれんや咳の様子は動画で撮影しておく

—困ったときには—

小児救急電話相談

#8000



夜間や休日に、医療機関へ行くかどうか迷ったら、こちらの番号まで電話をしてみましょ

看護師や小児科医がアドバイスしてくれます。

北海道：19時～翌朝8：00（年中無休）

ウェブサイト「こどもの救急」

<http://kodomo-qq.jp/>

生後1カ月～6歳を対象に、夜間や休日などに受診するか、症状別に判断の目安を教えてください。

こどもの 病気の予防と ケアのポイント



お子さんの病気は心配ですよね
「病院へ行ったほうがいい？」
「どうやって対処しよう？」
そんなパパママへ、こどもが病気の時のポイントをまとめました。

根室市役所 ◆窓口⑧番◆

保健課健康推進担当

0153-23-6111

内線 2118・2131

熱が出た



○ホームケアのポイント○

- ・しっかり水分補給を
- ・離乳食は、消化やのどごしの良いものを
- ・無理して入浴させず、汗や汚れはあたたかいタオルで拭いてあげる など

○受診の目安○

- ・体温が38度以上（特に生後3カ月未満で発熱した場合、症状の急変が有り得ます）
- ・下痢や吐き気などの症状もある
- ・呼吸が苦しそう など

ひきつけ

○ホームケアのポイント○

- ・衣服をゆるめて体をラクにしてあげる
- ・ひきつけている時間を計る
（10分以上続くひきつけは救急車を！）
- ・熱性けいれんの場合も多い。落ち着いたら熱を測る など

○受診の目安○

- ・初めてひきつけをおこした
- ・何度もけいれんを繰り返す
- ・くちびるの紫色が続いている
- ・意識がない、もうろうとしている など



下痢をした

○ホームケアのポイント○

- ・少しずつ水分補給
- ・おしりがかぶれやすくなるためおむつはこまめにとり替え、清潔に など

○受診の目安○

- ・熱や腹痛、嘔吐がある
- ・うんちの色が白い、黒い、赤い など

咳・鼻水・鼻づまり



○ホームケアのポイント○

- ・咳込むときは体を起こし縦抱きに
- ・湿度は40～50%にし、こまめに換気を
- ・せきが激しいときは離乳食や寝る前のミルクは控えめに など

○受診の目安○

- ・ヒューヒュー、ゼイゼイと呼吸する
- ・睡眠時、鼻が詰まり、激しいいびきをかく
- ・黄色や緑色の鼻水が出る など

気をつけてほしい症状



- ・呼吸がうまくできない状態
 - ・意識がない、もうろうとしている
 - ・初めてけいれんをおこした
 - ・生後3カ月未満で38度以上の発熱がある
- これらの症状がある場合は、すぐに病院に電話をして相談・受診をしましょう。

発疹がある

○ホームケアのポイント○

- ・こどもがかかないよう爪を切る
- ・化学繊維ではなく木綿類の肌着をつかう
- ・体温が温まるとかゆみが増すため室温は少し低めに など

○受診の目安○

- ・軽度のおむつかぶれや乳児湿疹などであると分かるとき以外 など
- （特に熱を伴う発疹は他の人にうつす可能性があるため、事前に医療機関へ電話を）



便秘になった

○ホームケアのポイント○

- ・綿棒で肛門を刺激する
- ・サツマイモやりんごなど食物繊維をとる
- ・こまめに水分をとり、体を動かす遊びを

○受診の目安○

- ・肛門を刺激しても便が出ない
- ・うんちのときに痛がって泣く
- ・肛門が切れて出血する など



吐いた

○ホームケアのポイント○

- ・吐いたものがのどに詰まらないように、顔を横に向かせる

○受診の目安○

- ・ぐったりしている、何度も吐く
- ・噴水のように吐く
- ・緑色のもの、血の混じったものを吐く
- ・激しい腹痛と血便がある など