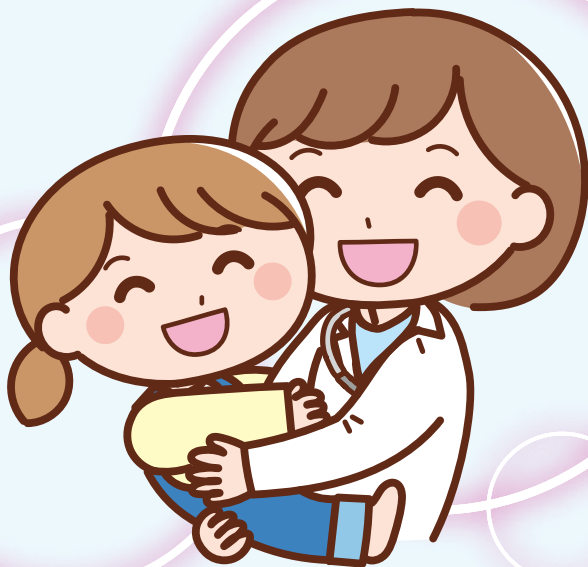


子どもの 救急・急病ガイドブック

～あわてないために～



文京区



けいれん
(ひきつけ)
したら

熱が出たら

吐いたら・
頭を打ったら

誤飲・誤食
(タバコを含む)
したら

下痢をしたら・
お腹を痛がっ
たら

咳きこんだり、
ゼーゼーしたら

発疹が出たら・
鼻血が出たら

やけどをしたら・
耳を痛がったら

子どもに行う
救急蘇生法・
緊急用メモ

救急車の
呼び方

上手なお医者さんのかかり方	1
医療機関を探す	2

1 こんな時には

けいれん（ひきつけ）したら	3
熱が出たら	4
吐いたら	6
頭を打ったら	7
誤飲・誤食（タバコを含む）をしたら	8
下痢をしたら	10
お腹を痛がったら	11
咳きこんだり、ゼーゼーしたら	12
発疹が出たら	14
鼻血が出たら	15
やけどをしたら	16
耳を痛がったら	17

2 いざという時のために

子どもに行う救急蘇生法	18
緊急用メモ	19
救急車の呼び方	20

上手なお医者さんのかかり方

救急外来を受診する前に……

小児救急外来を受診するお子さんの多くは、軽症の患者だと言われています。一方で急な対処が必要な疾患もありますので注意が必要です。

救急外来では、命に関わる重症患者の方が優先されます。また、スタッフが限られる、待ち時間が長い、応急的な措置に限られるなどのことから、できるだけ通常の診療時間のうちにかかりつけ医を受診することが望めます。



①かかりつけ医を持ちましょう

- ・「かかりつけ医」とは気軽に健康相談や、病気の相談にのってくれるお医者さんのことです。
- ・かかりつけ医は、普段の子どもの様子が分かっていて、その子の病気や薬のことだけでなく予防接種や育児の不安や疑問についても相談にのってくれます。
- ・必要なときには、適切な病院やお医者さんを紹介してもらうこともできます。

②できるだけ診療時間内に受診しましょう

- ・昼間、子どもの体調がおかしいと思ったら、早めにかかりつけ医に診てもらいましょう。
- ・休日や夜間の救急病院は、あくまで緊急事態に備えるためのものです。そのため、医療スタッフや検査機器は重症患者さんのために優先して運営されています。急な発熱や嘔吐など急病や緊急を要するとき以外は診療時間内に受診しましょう。

③診察を受けるときに持っていくものをチェックしましょう。

- ☐ 診察券 ☐ マイナ保険証（又は有効期限内の資格確認書）
- ☐ 医療券 ☐ 母子健康手帳 ☐ お薬手帳
- ☐ 子どもの状態がわかるもの（体温・症状を書いたメモ）
- ☐ 着替え ☐ タオル ☐ 紙おむつ ☐ ビニール袋 ☐ ティッシュペーパー

④休日・夜間のかかり方

- ・休日当番医・救急病院などをあらかじめ確認しておきましょう。（休日当番医は、前月の区報25日号または区のホームページをご覧ください。）
- ・救急病院のお医者さんは、日頃からその子どもの様子を見ているかかりつけ医とは違います。すぐ入院して治療する必要があるか、翌日まで様子をみてもいいかなど、一時的な判断をする役目です。翌日まで様子をみていいと判断された場合は、応急処置を受けて、改めてかかりつけ医を受診しましょう。

医療機関を探す

医療機関の検索

東京都 **医療機関・薬局案内サービス「ひまわり」**
5272-0303 (24時間)
聴覚障害者の方等専用ファクシミリ案内
FAX 5285-8080 (24時間)

厚生労働省 **医療情報ネット「ナビイ」**



文京区 **かかりつけ医・在宅療養相談窓口**
令和8年3月31日まで **6912-0810** (10:00~16:00)
FAX 3947-0916
月曜日～金曜日(祝日・12/29～1/3を除く)



※令和8年4月1日以降、電話番号が変更となります。詳細は決まり次第、区ホームページ等でお知らせします。

文京区 **地域包括ケア歯科相談窓口**
(東京都文京区小石川歯科医師会・東京都文京区歯科医師会)
090-4544-8020 (11:00~16:00)
月曜日～金曜日(祝日・8/13～8/16・12/29～1/4を除く)

救急&予防インターネットサイト

日本小児科学会
こどもの救急



東京都
こども医療ガイド



けいれん(びきつけ)したら

けいれん(びきつけ)したら

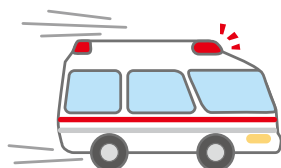
チェックリストA

(1つでもあったら、早めに医療機関を受診してください。)

- ☐ 熱のない(37.5℃以下)けいれんである
- ☐ 生まれて初めてのけいれんである
- ☐ 生後6か月以下である
- ☐ けいれんが5分以上続くか短くても繰り返している
- ☐ はっきりと、右側(または左側)だけのけいれんである
- ☐ けいれんが止まっても意識がない(呼んでも、刺激をしても目が覚めない)

解説A

- 1 5分~10分以上けいれんが続く場合は、救急車を呼びましょう。救急車が来るまでは、頭を少し高くして呼吸の様子を観察し、苦しそうだったらあごを少しあげてください。
- 2 発熱を伴わない、15分以上続く、けいれんが止まった後に目が覚めない、などの場合はてんかん発作などが考えられます。
- 3 吐きそうな場合には顔を横に向けてください。舌をかむのを心配して口の中に何かをはさむと、かえって傷つけてしまいますのでやめましょう。



チェックリストB

(Bだけの場合は、以下の説明を読んで対処してください。)

- ☐ 熱が上がってきたときにけいれんがあり、以前にも同様なけいれんがあった
- ☐ けいれんの後、すぐに意識は戻り元気である

解説B

ほとんどの場合、子どものけいれんは、熱が出たときにおこる“熱性けいれん”です。短時間でけいれんは止まり重大事になることは多くはありません。まずは、ご自分の気持ちを落ち着かせ、熱はあるかなどをよく観察しましょう。けいれんがあったことを、かかりつけ医に話してください。

熱が出たら

子どもの場合に問題になる「発熱」とは、 38°C 以上をいいます。



チェックリストA

(1つでもあったら、早めに医療機関を受診してください。)

- ☐ 生後3か月になっていない
- ☐ 元気がなく、ぐったりしている
- ☐ 水分が摂れないで、おしっこの回数が少ない



解説A

- 1 生後3か月になる前の赤ちゃんが熱を出した時は重い細菌感染症である可能性が高いです。
- 2 熱のことよりも他の症状に気をつけましょう。水分が十分に摂れなくておしっこが出ない、嘔吐が続く、顔色が悪い、元気がなくてぐったりしている、意識がはっきりしない、あるいはけいれんを起こしてしまった場合など。

チェックリストB

(Bだけの場合は、以下の説明を読んで対処してください。)

- ☐ 元気はあるが、 39°C ～ 40°C の高熱なので頭がおかしくならないか心配だ
- ☐ 意識はあって顔色も悪くないが、プルプルふるえて、けいれんが心配だ
- ☐ 解熱剤を使ったのに熱が下がらない、一度下がったけど、また上がったので心配だ

解説B

- 1 熱が高いために頭がおかしくなることはありませんので心配しないでください。子どもは風邪の熱でも40℃になることもあり、**一般に熱の高さと病気の重さとはあまり関係ありません。**
- 2 熱のあがり際にブルブルふるえることがあります。これは、寒気による「ふるえ」で「けいれん」とは違います。**意識がなくなったり、眼球が上向きになっていなければ心配ありません。**
- 3 寒気でブルブルふるえる場合には保温をして、寒気がおさまってから薄着にし、汗をかいたらこまめに着替えさせましょう。
熱でつらそうでしたら、まず氷枕で頭や首を冷やしたり、タオルを巻いた保冷剤などでおでこを冷やしたりしましょう。それでも効果がないときには、脇の下や股の付け根を冷やしたりするのも効果があります。
- 4 解熱剤は、38.5℃以上で、しかも元気がない場合は使用してもよいでしょう。でも、熱を出すことでウイルスや細菌を攻撃しているとも考えられますので、**元気があったりよく寝ているのに、解熱剤を使う必要は全くありません。**
- 5 解熱剤を使って1℃下がれば効果があったと考えてください。急激に平熱まで下げたら体もびっくりしてしまいます。**解熱剤を使う間隔は6～8時間以上はあけましょう。**一度下がったけど直ぐに上がった場合などには、脇の下や股の付け根を冷やしたりしましょう。



吐いたら

チェックリストA

(1つでもあったら、早めに医療機関を受診してください。)

- ☐ 生後3か月未満の子どもが、熱を出して吐いている
- ☐ 繰り返して吐いている
- ☐ 吐物に緑色、血液やコーヒーの残りがすのような色が混じっている^(*)
- ☐ 頭を打った後、24時間以内に嘔吐し始めた

解説A

- 1 発熱のところに示したように、生後3か月までに子どもが高熱を出した時は受診が勧められますが、吐いている場合には、髄膜炎や脳炎などの重い病気のこともありますので、なおさら、受診が必要です。ことに、普段は平らな頭のでっぺんが膨らんでいる場合は緊急を要します。
- 2 頻回、反復する嘔吐は水分摂取の低下から脱水を招く可能性があります。また、重篤な疾患である可能性もあります。緊急性が高いと考えられます。
- 3 このようなもの^(*)を嘔吐している時は、消化管の出血、閉塞などの重篤で緊急性の高い疾患である可能性があります。
- 4 転んだり、事故で頭を強く打撲した場合、その後落ちていているように見えても、入浴は控えて、24時間は観察してください。頭を強く痛がったり、嘔吐するようになったり、発熱する場合には、頭蓋内出血の恐れがあります。
- 5 子どもは、体温調節が上手くゆかず、夏の炎天下でよく熱中症を起こします。吐いた時には熱中症を考え、涼しい環境を作ると共に水分補給に努めてください。



チェックリストB

(Bだけの場合は、以下の説明を読んで対処してください。)

- ☐ 1～2回吐いたが、その後は吐かないで元気があり、機嫌も良い
- ☐ 「おしっこ」がいつもどおり出ている

解説B

機嫌がよくて、元気のある時は、重篤な状態とは考えにくいものです。吐かない程度に経口補水液などで少しずつ水分を摂らせ、家庭で経過をみる事ができるでしょう。入浴は控えて、翌日かかりつけ医を受診してください。

頭を打ったら

チェックリストA

(1つでもあったら、早めに医療機関を受診してください。)

- ☐ 意識がなかったり、ぐったりしていて元気がない
- ☐ けいれんがある
- ☐ 耳や鼻から、血や体液が漏れ出ている
- ☐ 何回も続けて吐いてしまう
- ☐ 頭痛を強く訴える
- ☐ 打った部分がへこんでいる



吐いたら・
頭を打ったら

解説A

- 1 チェックリストのAが一つでもある場合は、頭の中に出血があるか骨折している可能性もありますから、救急車を要請しましょう。
- 2 非常に大きなこぶや打った部分がへこんでいる場合は骨折をしているかどうかの検査が必要になります。

チェックリストB

(Bだけの場合は、以下の説明を読んで対処してください。)

- ☐ 頭を打った直後激しく泣いたが、元気になった
- ☐ 頭にこぶができたが、さわってもへこんだりしていない

解説B

- 1 頭を打った後、大きな声で泣く時はまず大丈夫と考えてよいでしょう。あわてないで、他に異常(手足の骨折、お腹の痛みなど)がないか体の様子をよく観察し、その後の経過を観察しましょう。
- 2 頭を打った直後は平気でも、あとから症状が現れることがあります。とくに2〜3日の間はボーッとしたりぐったりしていないか、機嫌・顔色は悪くないか、水分摂取は充分とれているか、急に吐いたりしていないかなどに注意する必要があります。
- 3 「こぶ」だけでしたら、冷やして様子をみましょう。
- 4 ベビーベッドや階段からの転落、つかまり立ちからころぶ、歩行器での転倒、ベビーシートに装着なしでの車内での転倒、などがお子さんの頭を打つ主な原因です。事故を防ぐよういつもこころがけましょう。

誤飲・誤食(タバコを含む)をしたら

チェックリスト

1つでもあったら、早めに医療機関を受診してください。

(応急手当が分からないときや受診の必要性は、中毒110番に相談することもできます。)

- ☐ 石油製品を飲んだ(灯油、マニキュア、除光液、液体の殺虫剤、ベンジン、シンナーなど)
- ☐ 強い酸やアルカリ物質を飲んだ(漂白剤、トイレ用洗剤、換気扇用洗剤など)
- ☐ タバコを2cm以上食べたり、タバコの葉を浸してあった水を飲んだ
- ☐ 防虫剤(ナフタレン、しょうのう、パラジクロロベンゼン)やホウ酸団子を食べた
- ☐ 画びょう、ピアス、ガラスなどの尖ったものやボタン電池、磁石などを飲んだ
- ☐ 咳きこんでいる、顔色が悪い、苦しそうな呼吸をしている
- ☐ 意識がない、けいれんを起こしている、呼吸をしていない→救急車を呼びましょう

解説

- 1 誤飲・誤食したものを確認しましょう。中毒110番に相談するときや医療機関を受診するときに必要な情報です。誤飲・誤食の場面を見ていなかった場合は、散らかっている空きビン瓶や空き箱など周囲の状況から特定します。また、残っている量から飲んだ量を推定します。
 - 何を飲んだのか
 - どのくらいの量を飲んだのか
 - いつ頃(時間)飲んだのか
- 2 顔色、意識、呼吸、脈拍などを観察しましょう。
- 3 口の中に残っているものがあれば取り除き、口をすすいで、うがいをします。無理に何かを飲ませたり吐かせることはせず、相談しましょう。毒性のあるものが皮膚についたり目に入った場合は、水道水で洗い流し、付着した衣服は脱ぎましょう。
- 4 中毒110番や医療機関の指示に従い、応急手当を行きましょう。

参考：日本中毒情報センター

次のものは少量飲んでも心配ありません。

石けん、歯磨き粉、シャンプー、ベビー用品（ベビーオイル、ベビローション、ベビーパウダー、沐浴剤、清浄綿など）、粘土、クレヨン、接着剤、シリカゲル、マッチ、ろうそく、冷蔵庫用脱臭剤、蚊取り線香、体温計の水銀、植物活力剤。

※誤飲・誤食をしないよう、子どもの手の届かないところに保管しましょう。



(公財)日本中毒情報センターの中毒110番、 タバコ専用電話も利用できます。

(情報提供料は無料ですが、通話料金はかかります。)

大阪中毒110番（365日、24時間対応）

072-727-2499

つくば中毒110番（365日、24時間対応）

029-852-9999

たばこ誤飲事故専用電話（365日、24時間対応、自動音声応答による情報提供）

072-726-9922

※化学物質（タバコ・家庭用品等）、医薬品などで実際に誤飲事故が発生している場合にのみ利用できます。プラスチックなどの異物誤飲、食中毒、慢性中毒や常用量での医薬品の副作用などの相談はできません。

（詳細は、(公財)日本中毒情報センターホームページ）
<https://www.j-poison-ic.jp/110service/service-guide-genelal/> 参照



誤飲・誤食(タバコ)
を含むをしたら

下痢をしたら

チェックリストA

(1つでもあったら、早めに医療機関を受診してください。)

- ☐ 粘血便（イチゴジャムのような）が出る
- ☐ 水分を摂れない。尿がでない

解説A

- 1 便に血液が混ざるとき、腹痛が激しい時は重篤な疾患の可能性があります。
- 2 尿の出方が少なくなり、興奮気味だったり、逆に元気がなくて意識がトロンとしている場合は、脱水状態が考えられます。

下痢をしたら・
お腹を痛がったら

チェックリストB

(Bだけの場合は、以下の説明を読んで対処してください。)

- ☐ 元気があり、機嫌はよい
- ☐ 吐かないで、水分が摂れる
- ☐ 普段とはあまり変わらずに、尿が出ている

解説B

元気があり、水分も摂れるときは重篤な疾患である可能性は少ないと思われます。

少しずつ経口補水液など水分を飲ませて、翌日かかりつけ医を受診してください。



お腹を痛がったら

《3歳未満》チェックリストA

（1つでもあったら、早めに医療機関を受診してください。）

- ☐ 不機嫌で30分以上泣き止まない
- ☐ 便中に血液が混入している
- ☐ おなかがパンパンに張っている
- ☐ オムツをはずすと、股の付け根や陰のうのところが膨らんでいて、小さくならない



《3歳以上》チェックリストA

（1つでもあったら、早めに医療機関を受診してください。）

- ☐ 顔色不良で、痛みで歩くのが困難
- ☐ 嘔吐を繰り返し、嘔吐したものに血液や黄色い液体が混じっている
- ☐ お腹を強く打った後に、強い痛みがある

下痢をしたら・
お腹を痛がったら

解説A

3歳未満では、自分でお腹が痛いと言えないので注意が必要です。チェックリストAのような場合には、すぐに手術が必要な病気の可能性もあります。

チェックリストB

（Bだけの場合は、以下の説明を読んで対処してください。）

- ☐ 排便が数日間なかった
- ☐ 1～2回の下痢があるが、元気は良い

解説B

3～4日便が出ていなくて、腹痛以外に症状がほとんどない場合には、浣腸が効果的なことがあります。下痢がひどくなく、発熱や嘔吐がなければ、食べ物は無理に食べさせず、水分を少しずつ与えて、通常の診療時間に、かかりつけ医を受診しましょう。

咳きこんだり、ゼーゼーしたら

チェックリストA

(1つでもあったら、早めに医療機関を受診してください。)

- ☐ 呼吸が苦しそうなおとき (*多呼吸¹⁾ 鼻翼呼吸²⁾ 陥没呼吸³⁾ 肩呼吸⁴⁾ 起坐呼吸⁵⁾)
- ☐ 少し離れても聞こえるくらいゼーゼーしたり、ヒューヒューした呼吸をしているとき
- ☐ 顔色が悪く、口の周りが青くなっているとき (チアノーゼがあるとき)
- ☐ 激しく咳き込んで何回も吐いてしまうとき

解説A

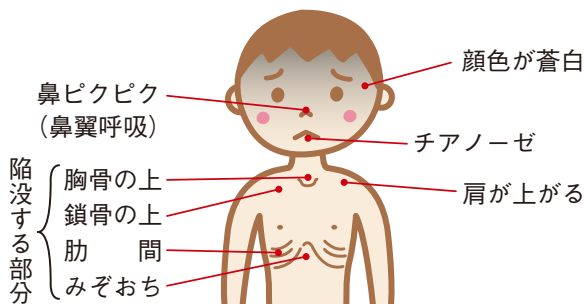
*の説明です。

1) 多呼吸：呼吸の数が多き状態1分間の呼吸の目安が次の表の通りです。

新生児	40～55回	2～4歳	25～30回
1歳未満	30～45回	4～10歳	20～25回
1～2歳	30～40回	11～12歳	16～18回

おおむね、1分間に乳児(1歳未満)では50回、幼児(1歳～8歳未満)では40回、学童(8歳以上)では30回以上は多呼吸と考へます。

- 2) 鼻翼呼吸：息を吸うときに苦しうに鼻翼小鼻を広げる呼吸
- 3) 陥没呼吸：呼吸をするときに肋骨の上や間がぺこぺこへこむ呼吸
- 4) 肩呼吸：息を吸うときに激しく肩を上下させて呼吸をすること
- 5) 起坐呼吸：呼吸が苦しいために横になつていられず起き上がつて必死にする呼吸



チェックリストB

(Bだけの場合は、以下の説明を読んで対処してください。)

- ☐ もともと気管支ぜんそくをもっていて発作止め薬を持っている場合
- ☐ 咳き込んで眠れなかったり、食事が摂れないとき

解説B

- 1 ぜんそくのある子どもは、日頃から発作が起こった時の対処方法を主治医から学んでおきましょう。必要ならば、常備してある発作止めを使って、それでもチェックリストのAでしたら受診しましょう。
- 2 咳が激しい時は、水を少しずつ飲んだり、部屋を暖かくしたり、加湿しましょう。蒸しタオルを口元に当ててもよいでしょう。
- 3 子どものいるご家庭では、周囲の大人がタバコを吸わないようにしましょう。



咳きこんだり、
ゼーゼーしたら

咳は、気管や気管支に異物が混入することを阻止するためや、痰を出すための生体の防御反応です。



発疹が出たら

チェックリストA

(1つでもあったら、早めに医療機関を受診してください。)

- ☐ 淡紅色で少し盛り上がっていて、出たり消えたりする発疹（じんましん様）が全身に出て、かゆみが強くて眠れない。
- ☐ 呼吸困難、とくに息を吸うときにゼーゼーが聞こえる

解説A

発疹症で救急受診したほうがよい疾患は限られています。食物アレルギーなどで起こるアナフィラキシーは、全身の皮膚が赤くなり、呼吸が苦しくなります。その時は、救急受診することをお勧めします。息を吸う時にゼーゼーが聞こえる場合には、気管支の入り口がむくんで（咽頭浮腫）呼吸困難がでている可能性があり、急を要します。

チェックリストB

(Bだけの場合は、以下の説明を読んで対処してください。)

- ☐ 発熱があり、経過中に発疹がでてきた

解説B

発疹、水痘、風疹、溶連菌感染症などの子どもに特有な発熱・発疹性疾患の大部分は、呼吸困難、意識障害、脱水などの合併症がある場合を除いて急を要することは少なく、翌日かかりつけ医に病気の経過について十分な説明を受けましょう。携帯カメラがありましたら、写真を撮って持参することをお勧めします。



鼻血が出たら

はじめに

座って下を向けさせましょう。小鼻（鼻翼）全体をつまんで、鼻で呼吸ができない状態で、約15分間安静にして持続的に圧迫しましょう。



チェックリスト

（1つでもあったら、早めに医療機関を受診してください。）

- ☐ 上に書いた方法をしてしても鼻血が止まらない
- ☐ 顔色が悪い
- ☐ 血液を大量に吐くことを繰り返す

解説

- 1 上を向けさせると、鼻血がのどに垂れて咳をしたり、飲み込んで吐いたりするので、下を向けさせます。
- 2 ティッシュペーパーを詰めるなどすると、傷つけたり、取り出すときにかさぶたもはがれて再び出血したりすることがありますので、お勧めしません。

発疹が出たら、
鼻血が出たら



やけどをしたら

やけどの重症度・緊急度は、程度（Ⅰ～Ⅲ度に分けられⅠ度は赤くなるだけ、Ⅱ度は水ぶくれ、Ⅲ度は白もしくは黒くなる）と範囲、部位で判断します。



チェックリスト

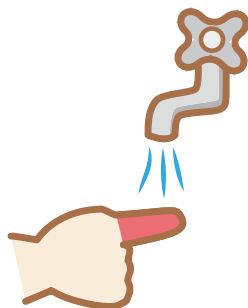
（1つでもあったら、早めに医療機関を受診してください。）

- ☐ やけどの部分白もしくは黒くなっている（強度のやけど）
- ☐ 水ぶくれができていて、範囲が子どもの手のひら以上の広さ
- ☐ 顔・性器のやけど

解説A

- 1 まず水道水を流しっぱなしにして10分以上は冷やすこと。服は脱がせにくかったら衣服の上から冷水をかけましょう。
水ぶくれはやぶらないように注意しましょう。
- 2 白もしくは黒くなっているⅢ度の強度で広範囲の場合は、冷やさずに清潔なシートでおおってから毛布をかけて保温して、救急車を呼びましょう。
- 3 顔・性器のやけどは、程度が軽そうに見えても、今後のことを考えて医療機関（皮膚科）を受診しましょう。

やけどをしたら、
耳を痛がったら



耳を痛がったら

夜間などに、突然、耳が痛いとお子さんが泣き出すことはしばしば体験します。



チェックリストA

(1つでもあったら、早めに医療機関を受診してください。)

- ☐ 熱も高く、頭もひどく痛がる

解説A

この場合は、髄膜炎の合併も疑われます。

チェックリストB

(Bだけの場合は、以下の説明を読んで対処してください。)

- ☐ 急に耳を痛がる。発熱がある
- ☐ 耳だれが見られる
- ☐ 耳の下が腫れていて、押すと痛がる

解説B

- 1 痛みが我慢できないようでしたら、子ども用の熱さまし(痛み止めにもなります)を使って様子を見ましょう。たとえ、中耳炎でも、翌日にかかりつけ医を受診すれば大丈夫です。
- 2 中耳炎で鼓膜が穿孔すると、膿せんこうが流れ出てきます。こうなるとかえって痛みは軽くなるので、夜間であれば、様子を見てもよいでしょう。
- 3 耳の下が腫れている場合は、おたふくかぜの可能性がありますが、翌日かかりつけ医を受診すればよいでしょう。他の患者から離れたところに居させ、受付で「耳の下が腫れている」と言ってください。

やけどをしたら・
耳を痛がったら・

子どもに行う救急蘇生法

お子さんが突然心臓・呼吸が止まった場合、救急車が来るまで心肺蘇生を行っていることは、とても大切なことです。



意識を失っている

肩などをたたき、大声で呼びかけても反応がない



すぐに人を呼んで、1人が救急蘇生を、他の人にAEDを持ってきてもらう

他の人がいる場合は、1人が蘇生を、他の人が119番通報やAED（自動体外式除細動器）を持ってきてもらう。
自分1人しかいない場合は、先に119番通報する。

気道確保



片手をおでこに当て、片手であご先を持ちあげる。

10秒以内に呼吸をしているか確認する

- ・胸やお腹が動いている？
- ・呼吸音が聞こえる？
- ・息を顔に感じる？

はい

安静にして様子を見る。

AEDがあれば、できるだけ早く使用

いいえ

心臓マッサージ（胸骨圧迫）を行う

心臓マッサージのテンポ

1分間に100回（1秒に2回弱）

圧迫の強さ

胸の厚さの1/3を目安にしっかり圧迫する。

人工呼吸（まず2回行う）

胸がかかるく上下する程度

呼吸・せき・動きなどの反応がある

いいえ

心臓マッサージ（胸骨圧迫）と人工呼吸を行う

はい

様子を見ながら、救急車の到着を待つ。

乳児（1歳未満）

乳首を結んだ線から指1本分下の部位を2本の指（中指・薬指）で圧迫



小児（1～8歳未満）

乳首を結んだ中央か、やや下を、手のひらの付け根で圧迫する。（片手あるいは両手）



乳児（1歳未満）
口と鼻を大人の口でおおう



小児（1～8歳未満）
おでこに当てた手の指で鼻をつまむ



呼吸がもどるか救急車が来るまで続ける

救助者が2人の場合は、胸骨圧迫15回、人工呼吸2回のサイクルを繰り返す。
救助者が1人の場合は、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回のサイクルを繰り返す。

緊急用メモ

緊急時のためにあらかじめメモしておきましょう。



かかりつけ医療機関(病院、開業医) 1

医療機関名	
電話番号	
診療日	
診療時間	
メモ	

かかりつけ歯科医療機関

医療機関名	
電話番号	
診療日	
診療時間	
メモ	

かかりつけ医療機関(病院、開業医) 2

医療機関名	
電話番号	
診療日	
診療時間	
メモ	

かかりつけ薬局(薬剤師)

医療機関名	
電話番号	
診療日	
診療時間	
メモ	

お子さんの状況

名前	平熱	℃
	アレルギー	
	持病等	

名前	平熱	℃
	アレルギー	
	持病等	

緊急連絡先

氏名	電話番号等

氏名	電話番号等

子どもに行う救急蘇生法・緊急用メモ

救急車の呼び方

空欄の部分はあらかじめ記載しておくにあわせてすみませう。



119番通報

オペレーター「火事ですか」「救急ですか」？

救急です。 ※1 携帯電話の場合は、携帯電話であることを告げる。

オペレーター「住所または、場所はどこですか」

文京区 丁目 番 号
(マンション・ビル名 号室)
近所の目標物は「」

◎正確に伝えるようにしてください。

オペレーター「どうしましたか」

いつ、どこで、だれが、どうしたか、どんな状態なのか
を簡素に伝えます。

オペレーター「あなたのお名前・電話番号は？」

私は、 **です。**
電話番号は、 **です。**

オペレーター「救急車は向かいました。」※2

※1 携帯電話の場合は、途中で切れないよう立ち止まって話すようにします。

※2 事情のわかった方が救急車に同乗します。①保険証②財布③簡単な着替えを用意しておきます。

おわりに

文京区では、「地域医療連携推進協議会」のもと、学識経験者、医師会、大学病院、都立病院の小児科医、区民代表からなる「小児初期救急医療検討部会」を設置し、小児救急の実態把握や、課題を明らかにし、小児医療のあるべき姿について検討しています。

この「子どもの救急・急病ガイドブック」は、検討部会の監修のもと、子どもの病気やけがの場合の家庭における対処方法や、救急医療を受診する際のポイントなどをわかりやすくまとめたもので、平成22年3月に作成し、以後一部改訂・増刷をしています。

日頃からこの冊子に目を通し、子どもの病気やけがの際に、保護者の方々が落ち着いて適切な行動がとれるよう役立てていただきたいと思います。

なお、本冊子は、千葉県医師会・小児科医会にご協力いただきまして作成しました。関係者の方々に厚く御礼申し上げます。

令和7年12月 文京区

※このガイドブックの内容は、あくまでも目安であり、一般的な内容となっています。

子どもの救急・急病ガイドブック 令和7年(2025年)12月発行

編集・発行 文京区保健衛生部健康推進課
〒112-8555 文京区春日一丁目16番21号
印刷物番号 G0225042

豊島文京(平日準夜間)こども救急

文京区では豊島区と共同で平日準夜間の小児初期救急診療事業を実施しています。
平日の準夜間帯に15歳(中学生)以下のお子さんの急な発熱や腹痛など、入院を必要としない救急診療に、文京区と豊島区の医師会より派遣された医師が診療にあたります。

場 所 都立大塚病院1階 救急外来診療室(豊島区南大塚2-8-1)

T E L 03(3941)3211(代表)

診療日時 平日(月曜日～金曜日)20:00～23:00
※土・日・祝日及び12/29～1/4を除く

対 象 15歳(中学生)以下の方 ※入院を必要としない軽度の救急患者

診療科目 小児科



救急か迷った時は

医療機関に受診するべきか迷った時

→ 本冊子の該当する箇所を見てください。

それでもお迷いの場合は、以下を利用してください

東京都 子供の健康相談室(小児救急相談)

子供の健康・救急に関する相談に、看護師や保健師等が応じています。
また、必要に応じて小児科医師がご相談にお答えします。

プッシュ回線・携帯電話 (ダイヤル回線からは)

#8000 5285-8898

《相談受付時間》月曜日～金曜日(休日を除く) :午後6時～翌朝8時
休日(土・日・祝)、年末年始 :午前8時～翌朝8時



東京消防庁 救急相談センター

プッシュ回線・携帯電話・PHS (ダイヤル回線からは)

#7119 (24時間受付・年中無休) 3212-2323

救急相談センターの主なサービス

- ・症状に基づく緊急性のアドバイス
- ・受診の必要性に関するアドバイス
- ・医療機関の案内



緊急を要する場合は

けいれんがとまらない、意識がない、
呼吸ができなくてチアノーゼがある、
激痛(胸痛、腹痛)で苦しんでいる

→ **すぐに救急車を
呼びましょう(119)**

20ページ参照

