

第7章

# 万が一のために



子どもが急に具合が悪くなったり、事故が起きるなど、アクシデントにも落ち着いて対応できるように、日頃から情報を集めておくと安心です。

- ❁ 子どもの具合が悪くなったら(休日診療・救急病院) …………… P109-111
- ❁ 事故が起きてしまった時の応急手当 …………… P112-115
- ❁ 事故予防について …………… P116-118
- ❁ 子育てファミリーの災害対策 …………… P119
- ❁ 緊急番号一覧表 …………… P120

# 子どもの具合が急に悪くなったら…

診療時間内であれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

休日や夜間は、以下にご案内するテレホンサービスを使ったり、症状に合った診療機関で受診しましょう。

世田谷区 夜間・休日の急病のときは [検索](#)




## PART 1 テレホンサービスを利用する

判断に迷ったとき、ちょっと相談したいとき、電話で聞いてみましょう！

相談先	受付時間		
	月～金曜日	土曜日	日曜日・祝日 年末年始
「子供の健康相談室」 (小児救急相談)  #8000 (プッシュ回線・携帯電話) または  5285-8898 子どもの健康や救急に関する相談に看護師や保健師などが応じます。	18:00～ 翌朝8:00まで	8:00～翌朝8:00まで	
休日医療相談(世田谷区医師会テレホンセンター)  6701-7799 世田谷区医師会が運営する電話相談	/		9:00～17:00
東京都保健医療情報センター 「ひまわり」  5272-0303 専門の相談員による保健医療福祉相談、医療機関案内(コンピュータによる自動応答は24時間対応)	9:00～20:00	/	

### 子どもの病気に関するサイト

時間のあるときに目を通しておくと、いざというとき役立ちますよ。

-  東京都子ども医療ガイド ..... <https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp>
-  知って安心暮らしの中の医療情報ナビ ..... <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/inavi/>
-  こどもの救急(夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安に) ..... <https://kodomo-qq.jp/>





## 受診する① 急な発熱や腹痛など、比較的症状が軽いとき

救急病院に駆け込むほどではないけれど、このまま朝(月曜日)まで様子を見るのは心配、という時に。休日や病院の診療時間が終わった後の急病に対応。

❖《持ち物》マイナ保険証(または資格確認書)・医療証 \*受診の前に、各医療機関へ必ずお電話ください。

相談先	診療時間		
	月～金曜日	土曜日	日曜日・祝日 年末年始
世田谷区医師会 初期救急診療所 ☎5301-0899 松原6-37-10	19:30～22:30 (受付は22:00まで)	17:00～22:00 (受付は21:30まで)	9:00～12:00 (受付は11:30まで) 13:00～22:00 (受付は21:30まで)
世田谷区医師会付属 烏山診療所 ☎3308-8229 南烏山6-22-14(烏山総合支所B1F)	/	17:00～22:00 (受付は21:30まで)	17:00～22:00 (受付は21:30まで)
当日WEB 予約はこちら 			
玉川医師会診療所 ☎5707-6811 中町2-25-17	19:30～22:30 (受付は22:00まで)	17:00～22:00 (受付は21:30まで)	9:00～12:00 (受付は11:30まで) 13:00～22:00 (受付は21:30まで)
地域の当番医療機関 *小児科、内科、歯科 ☎5432-3333 せたがやコールでお近くの当番医をお尋ねください。 こちらの二次元コードからもご確認 いただけます。 医療情報ネット(ナビイ) 「急いで探す」→「休日夜間対応医療機関」 	/	/	9:00～17:00 (内、1時間昼休み)
世田谷区歯科保健センター ☎3708-0226 玉川3-21-2(玉川歯科医師会館内)			/

### かかりつけ医の休診日！ 近くで今開いている診療所や病院は

❖東京都保健医療情報センター「ひまわり」の医療機関案内(24時間 年中無休)

☎5272-0303 FAX 5285-8080

❖医療情報ネット(ナビイ)

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=13>

❖せたがやコール(8:00～21:00 年中無休)

☎5432-3333 FAX 5432-3100





## 「119」と「#7119」

緊急性が高いと思ったときは、「119」番に電話して救急車を呼びましょう。緊急性が高いかどうか分からないときや迷ったときは「#7119」を利用してください。

**問い合わせ** 東京消防庁救急相談センター 24時間年中無休

☎#7119(プッシュ回線・携帯電話)または☎3212-2323

## 24時間対応で小児科診療を行っている救急病院(区内および近隣区市)

病院へ行く前に必ず電話で受診の意思を伝え、診療が可能であることを確認してから病院に行きましょう。

## 《持ち物》マイナ保険証(または資格確認書)・医療証

\*病院を受診する時にかかる選定療養費は、区の子ども医療費助成制度の対象外です。

令和7年4月1日現在

名称	問い合わせ先
国立成育医療研究センター	☎3416-0181 世田谷区大蔵2-10-1
東邦大学医療センター大森病院	☎3762-4151 大田区大森西6-11-1
都立荏原病院	☎5734-8000 大田区東雪谷4-5-10
都立広尾病院	☎3444-1181 渋谷区恵比寿2-34-10
日本赤十字社医療センター	☎3400-1311 渋谷区広尾4-1-22
東京慈恵会医科大学附属第三病院	☎3480-1151 狛江市和泉本町4-11-1
杏林大学医学部付属病院	☎0422-47-5511 三鷹市新川6-20-2



# 🐾 事故が起きてしまった時の応急手当

あわてず、以下の応急手当をしてから、至急医師の診断を受けましょう。

## 🍃 やけどをした！

すぐに水道水を流しながら水で冷やす。

服は無理に脱がさない。

患部を冷やし、至急医療機関へ。乳幼児は冷やしすぎると体温が下がりすぎるので特に患部が広範囲の場合は注意が必要。

## 👉 水ぶくれができた

水ぶくれは、つぶれてしまうと、細菌感染等、二次的な症状に注意が必要。医療機関へ。

## 👉 赤くなっている

流水で十分に冷やし、様子を見る。痛みや熱感が続くようなら医療機関へ。

## 🍃 ケガをした！！

### 👉 すり傷、ひっかき傷

傷口についた砂などをよく洗い流し、清潔な状態に。

### 👉 出血がひどい

ガーゼなどで傷口を強く圧迫する。

出血が止まらない場合は、圧迫しながら医療機関へ。



### 👉 トゲなどが刺さった

トゲ抜きで取り出す。深く刺さっている場合は、無理に抜こうとせず医療機関へ。

### 👉 動物にかまれた・虫に刺された

かまれた・さされたところをよく洗い、きれいなガーゼで覆って医療機関へ。ハチに刺された場合は、毒を出して針が刺さっていれば、抜いて、医療機関へ。

## 👉 骨が折れた！

骨折や脱臼などの可能性があれば、必要に応じて衣類を切り開き、大きめの副木や板、ボール紙のような固いものをあてて、折れた骨の両端が動かないように固定し、医療機関へ。固定する時は痛がらないような体位で固定する。痛む部位を動かさないよう安静にすることが大切。



## 🍃 体を打った！

### 👉 腕や足を打った

患部を冷やし、様子を見る。患部を動かさずとしなかつたり痛み、腫れがあるときには医療機関へ。

### 👉 お腹を強く打った

衣類を緩めて、安静にして医療機関へ。

## 🍃 目に異物が入った！

目をこすらせない。大量の水で十分に洗い流す。目があかない、涙がとまらない、充血している、みえづらい、時には、すぐに医療機関へ。

## 🍃 頭部を打った！

### 👉 意識がない、吐く、けいれんしている

吐物による窒息を防ぐために頭を横に向け、体を動かさないようにして、すぐに救急車を呼ぶ。呼吸がない場合は気道を確認して心肺蘇生(胸骨圧迫・人工呼吸)を行う。

## 溺れた!

まずは気道の確保!呼吸が停止している、あるいは極端に弱くなっている時は安全な場所で心肺蘇生法(胸骨圧迫・人工呼吸)を行いながら、救急車を呼ぶ。意識がある時は体を温めて医療機関へ。

### 気道の確保のやり方

子どもを仰向けに寝かせ、片方の手のひらを患者の額に、もう片方の手の人差し指と中指を下あごの先に当てて下あごを押し上げるように。指であごを支えながら持ち上げ、頭を後ろにそらせる。



### 心肺蘇生法

- 1 気道確保して、額を押さえている手で患者の鼻をつまむ。
- 2 ゆっくり1秒ほど患者の胸が軽くふくらむ程度に息を吹き込む(2回)。
- 3 胸骨圧迫に進む。



#### ①乳児(1歳未満)

- ❁ 両乳頭を結ぶ線と胸骨が交差する部分の少し足側を指2本で圧迫する。
- ❁ 胸の厚さの約1/3沈むまで押し下げる。
- ❁ 圧迫は1分間に100回から120回のテンポで。
- ❁ 人工呼吸は、胸の上がりが見える程度の量を約1秒かけて2回吹き込む。
- ❁ 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を組み合わせ、絶え間なく続ける。



(乳児の場合)

#### ②小児(1歳以上16歳未満)

- ❁ 胸の真ん中に両手又は、体格によっては片手で圧迫する。
- ❁ 胸の厚さの約1/3沈むまで押し下げる。
- ❁ 圧迫は1分間に100回から120回のテンポで。
- ❁ 人工呼吸は、胸の上がりが見える程度の量を約1秒かけて2回吹き込む。
- ❁ 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を組み合わせ、絶え間なく続ける。



(小児の場合)

出典:東京消防庁HP

心肺蘇生法は万が一の時のためにやり方を覚えておくようにしましょう!!

## 🍃 誤飲をした！

たばこ・化粧品・薬品などを間違っ**て**子どもが飲み込んでしまったら、まず、何をどれくらい飲んだか確認しましょう。飲み込んでしまったものによって対処法が違います。

### ➔ たばこ(2cm以上)

何も飲ませず、医療機関へ  
(水に浸っていたたばこやその液を飲んだ場合は至急医療機関へ)

### ➔ マニキュア、除光液、灯油、ガソリンなど(揮発油類)

何も飲ませず、吐かせずに至急医療機関へ

### ➔ 金属、ボタン電池

何も飲ませず、至急医療機関へ

### ➔ 化粧品

水を飲ませ、医療機関へ

### ➔ 大部分の医薬品

水を飲ませ、子どもの状態や薬の名称、飲んだ量を確認した上で医療機関へ

### ➔ トイレ用洗剤などの合成洗剤、洗浄剤類

牛乳を飲ませ、吐かせずに至急医療機関へ

### ➔ 防虫剤類(ナフタリン)

水(牛乳は×)を飲ませ、医療機関へ

※防虫剤(しょうのう)は何も飲ませてはいけません。

## 🍃 医薬品・化学物質など…急性中毒の問い合わせ

公益財団法人 日本中毒情報センター

### 中毒110番

📞大 阪中毒110番 ☎072-727-2499(365日、24時間対応)

📞つくば中毒110番 ☎029-852-9999(365日、24時間対応)

### たばこ誤飲事故専用電話

☎072-726-9922(自動音声応答による情報提供。365日、24時間対応)

📍化学物質(たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定し情報提供しています。

📍異物誤飲(プラスチック、石、ビー玉など)や食中毒、慢性中毒(薬物依存、薬物乱用など)、医薬品の常用量による副作用などに関する問い合わせには対応していません。



## 🍃 「かかりつけ医・歯科医」「かかりつけ薬局」を持ち、「お薬手帳」を活用しましょう！

📍「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」は、日ごろの診療だけでなく健康診断結果へのアドバイスや家族の健康相談等に応じる身近な医師です。「かかりつけ薬局」では、薬の飲み方やサプリメント、飲み合わせなどの相談ができます。

📍「かかりつけ薬局」で「お薬手帳」を1冊にまとめ、副作用やアレルギーの防止に役立てましょう。アラーム機能があったり、データ保存容量が大きく検索がしやすい電子版のお薬手帳もあります。

世田谷区 かかりつけ医 検索

## 🍃 のどにものが詰まった!

### 背部叩打法

片方の腕に子どもをうつぶせにして頭を下向きにし、異物が出るよう背中を強く5回ほどたたく。



### 腹部突き上げ法

(乳児・新生児には行わない!)

両腕を子どもの身体に回し、こぶしを胃のあたりにあて、上の方へ素早く押し上げる。

(ハイムリック法)

※ 異物が除去できても内臓損傷の恐れがあるので、必ず医療機関に受診しましょう。



直径39mm以下のものは危ない!

子どもが口を開けたときの最大口径は39mm。下記の円より小さなものは子どもの手の届かない場所に管理しよう。



のどに詰まって窒息事故を起こしやすい食品

ピーナッツ・豆類

あめ玉

ミニトマト

お餅

グミ  
キャンディ

こんにやく  
ゼリー

# 事故予防について

## 子どもの事故を防げるのは大人だけ！

乳幼児の死亡原因の上位は長年に渡り、不慮の事故です。忙しい子育て時代に絶えず子どもに気を回すのは大変ですが、事故防止は最優先事項。子どもが成長しできることが増えていくと、必要な事故防止対策も変わっていきますので、度々見直しましょう。



### → リビング

- ❁ コンセントにキャップをつける
- ❁ テーブルの角にクッションをつける
- ❁ 暖房器具や扇風機にガードをつける
- ❁ 引き出しストッパーをつける
- ❁ テーブルクロスは外す

### → お風呂場

- ❁ お風呂の水はぬく
- ❁ ふたも取っておく
- ❁ 入れないようにドアロックをする

### → 洗面所

- ❁ 洗濯機の使用中は注意を払い、水はぬいておく
- ❁ カミソリや洗剤はしまう

### → キッチン

- ❁ 包丁、洗剤、調味料はきちんとしまう
- ❁ 炊飯器やポット、熱い料理の入った鍋は手の届かないところに置く

### → 寝室

- ❁ 化粧品はしまう
- ❁ 寝ている時はベビーベッドの柵を上げ、寝具が顔にかからないように注意する
- ❁ 赤ちゃんのまわりに物を置かない

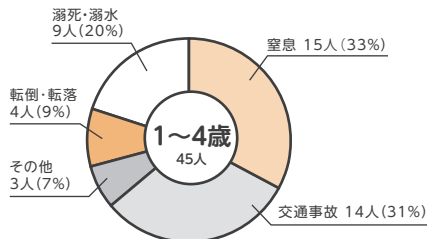
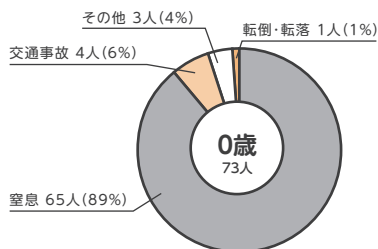
### → 窓、ベランダ、階段

- ❁ 階段には柵をつける
- ❁ 窓やベランダ付近に踏み台となるものは置かない
- ❁ 窓やベランダに出るドアにはドアロックをつける

### ❁ 子どもの「不慮の事故」の内訳(全国) 令和5年度「人口動態統計」(厚生労働省)より

「不慮の事故」の内容は、0～4歳児では「窒息」が最も多い！(0歳児＝89%、1～4歳児＝33%)

窒息は食べ物・異物の誤飲による気道閉塞や、ベッドでの不慮の窒息などが原因で起きています。



## お出かけする時に気をつけましょう

### ➔ ベビーカーでの外出

- ❖ 夏はアスファルトの照り返しでベビーカーの中は大人の顔の位置より高温です。又、雨のときのレインカバーで高温多湿になりがちです。赤ちゃんの様子はこまめに観察しましょう。
- ❖ ベビーカーのハンドルに重い荷物をぶらさげているとバランスを崩して転倒する危険があります。

### ➔ 徒歩での外出

- ❖ 子どもと一緒に歩くときは手をつなぎ、大人は道路側にまわりましょう。

### ➔ 車での外出

- ❖ 短時間の移動でも、必ずチャイルドシート・ジュニアシートを正しく取り付けましょう。車の中に子どもだけを残さないようにしましょう。
- ❖ カギを車内に忘れないようにしましょう。子どもが閉じ込められてしまいます。



## 「ヒヤリハット」って知っていますか？

子どもは予想外の行動をします。子育てをする中で事故には至らなかったけど「ヒヤリ」と冷や汗をかいたり、「ハッ！」と息をのんだりした経験はありませんか？「子どもは何をするかわからない」という認識を持って様々な事故予防対策をしておくことが大切です。

### 東京都 こども セーフティプロジェクト

URL : <http://kodomosafetypj.metro.tokyo.lg.jp>



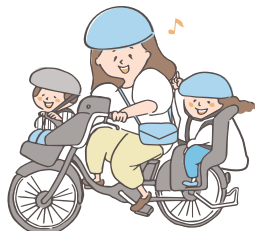
# 🍷 自転車に乗る時に気をつけましょう

🍷 子どもファーストで安全な運転を！！

➔ 子どもの安全のために

## 🍷 「抱っこ乗り」は非常に危険!!

思わぬ急停止や転倒で、子どもがハンドルや道路に挟まれ大ケガのもとになり、大変危険です。



## 🍷 ヘルメットを着用!!

チャイルドシートに乗せる時もヘルメットを着用させ、子どもの頭を守ってください。子どもへのヘルメットの着用は保護者の責務です。

大人も積極的にヘルメットを着用し、子どもの見本にならしましょう。

## 🍷 子どもを乗せっぱなしで、離れない!!

ちょっとした時間でも、子どもを乗せたまま自転車から離れないでください。予想外の要因で自転車が倒れそうになっても、子どもは何もできません。

🍷 事故にあうと加害者も被害者もいつもの日常生活が送れなくなります。

➔ 事故を起こさないために

「自転車歩道通行可」標識



## 🍷 交通ルールを守って生活を守る!!

🍷 「止まれ」の標識がある交差点では自転車も一時停止を守りましょう。

🍷 自転車は車道の左側通行が原則です。「自転車歩道通行可」の標識がある歩道では車道側を徐行して走行することができます。

🍷 スピードの出すぎは大きな事故のもとです。注意してください。

## 🍷 点検整備を行って!!

🍷 自転車は定期的な点検整備を行いましょう。よく見てもらう自転車店があると安心です。

## 🍷 保険への加入が必要!!

🍷 自転車利用者は、子どもも含め自転車損害賠償保険の加入が義務付けられています。万が一の事故に備えて加入をお願いします。

万が一のために



# 子育てファミリーの災害対策

## —自分と家族を守るための備え

日頃から備えておくことが大事です。



**避難所に行くことだけが避難ではありません**

避難所は、倒壊や火災により自宅に戻れなくなった方のための避難生活の場となります。自宅が安全な場合は、プライバシーが確保された住み慣れた環境で家族やペットと過ごせる在宅避難をしましょう。



**「日常備蓄」で災害に備えよう!**

赤ちゃんや小さい子どもがいる家庭は、通常の備蓄品以外に、以下のようなものも備蓄しておくとう便利です。

3日以上  
できれば一週間分の  
備蓄をしましょう

- 紙コップタイプなどの使い捨ての哺乳瓶と液体ミルクやスティックタイプの粉ミルク。
- スティックシュガー、粉砂糖。糖水を作って赤ちゃんに飲ませる時に便利。  
また体力が落ちているときは氷砂糖などの甘いものがあるといい。
- レトルトタイプのベビーフードなど。(アレルギーがある場合は対応するもの)

●肌着、紙おむつ、抱っこ・おんぶ紐など。

●常にかくさんの食料を備えるのは大変。日常備蓄の工夫として「ローリングストック」\*がおすすめです。

\*普段から食料を少し多めに備蓄しておき、日常生活で消費しながら、消費した分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の備蓄をする方法です。詳しくはこちらをご覧ください。



東京備蓄ナビ  
必要な備蓄品・数量は、家族構成やお住いにより異なります。  
東京備蓄ナビで、自分に合った備蓄を調べましょう。



**家族の避難場所、連絡手段を決めておこう!**

大規模災害時は電話が通じにくくなります。非常時の連絡手段と、避難場所を事前に決めておきましょう。

- 住んでいる地域の避難場所を確認して、避難する場所の順序を決めておく。
- 災害伝言ダイヤル・伝言板、web171を利用して、電話が通じなくても家族の安否がわかるように。

## 防災パンフレットやアプリを参考にしましょう!

震災時区民行動マニュアル(マップ版)

防災マップや震災時にとるべき行動、情報収集の方法などを掲載したパンフレットです。「英語・中国語・ハンダール」もあります。



問い合わせ 災害対策課  
☎5432-2262 FAX 5432-3014

世田谷区防災ポータル

災害時における避難情報、避難所開設情報などをご確認いただけるほか、平時においても、日頃からの備えに役立つ情報として、避難所の場所やハザードマップなどをご確認いただけます。



妊産婦・乳幼児のための災害への備え

いざという時の「備え」や、安全に過ごせる家具の置き方など、あなたと小さな命を守るポイントをまとめたリーフレットです。

配布場所 災害対策課、総合支所地域振興課、子ども家庭支援課、まちづくりセンター、児童館、おでかけひろばなど

問い合わせ 子ども・若者支援課  
☎5432-2253 FAX 5432-3016



他にも区では防災に関するパンフレットを発行しています。ホームページでも見ることができます。



いざという時のために

# 緊急番号一覧表



**119** 様子がおかしいと思ったら迷わず救急車を呼びましょう。心配ですが、あわてずに。



## 救急車の呼び方

- ①「119」をダイヤルし、「救急です」と告げます。
- ②住所、名前、患者の年齢と症状、事故の経過など、聞かれたことに冷静に答えましょう。
- ③通信指令員の口頭指導または救急隊員の指示に従い、できるだけ応急処置をしましょう。



**東京消防庁救急相談センター** ☎#7119 または ☎3212-2323

救急車を呼んだ方がいいのかな?病院へ行った方がいいのかな?

迷ったら救急相談センターへ。(24時間年中無休)

緊急性が高いと判断された場合は、救急車が出動します。

緊急性が高くない場合には、いつでも病院に行った方がいいかアドバイスします。その時点で診察可能な病院の案内も行います。



**子供の健康相談室** ☎#8000

夜間・休日の子供の健康・救急に関する相談に看護師や保健師等が応じています。



**中毒110番**(公益財団法人日本中毒情報センター)

大 阪:☎072-727-2499(365日24時間対応) 化学物質(たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物  
つくば:☎029-852-9999(365日24時間対応) の毒などによる中毒事故が実際に起きて、どう対処したらよいか迷ったときにご相談ください



**国立成育医療研究センター**(大蔵2-10-1) ☎3416-0181

そのほか、近隣区市の救急病院は111ページをご覧ください。



休日や夜間も利用できるテレホンサービスや、入院を必要としない比較的症状が軽いときに受診する診療所などについては109-110ページをご覧ください。

災害時の安否確認は「災害用伝言板(web171)」へ。(全ケータイ会社共通対応)

災害用伝言板の使い方

### 伝言の登録

登録→メッセージ→登録

- ①トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ
- ②「登録」を選ぶ
- ③メッセージしたい項目を選ぶ
- ④メッセージを登録する

### 伝言の確認

確認→電話番号→検索

- ①トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ
- ②「確認」を選ぶ
- ③相手のケータイ電話番号を入力
- ④「検索」を選ぶ



・毎月1日、15日

・防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)

・正月三が日(1月1日~1月3日)

・防災とボランティア週間(1月15日9:00~1月21日17:00) 体験できます。