

# いざというときに

## かかりつけ医を 持ちましょう



### かかりつけ医とは？

日頃からこどもの発達などについて相談でき、急な体調不良の時にも行きやすい医療機関のことです。必要になってから探すのではなく、事前に身近で通院しやすい医療機関を調べておきましょう。



### 小児科以外もリサーチ！

こどもがかかる医療機関は小児科だけとは限りません。外科や耳鼻科など家の近くの医療機関もあらかじめ調べておくと安心です。どこの科を受診すればよいか分からないときは「かかりつけ医」に相談しましょう。

### こどもの急な体調不良・ケガ

病気やケガをしたときの治療の基本は、かかりつけ医など、普段から日中に診療している医療機関です。そして、かかりつけ医などが診療していない夜間や休日に急な病気やケガをして、すぐに治療が必要な患者さんのために備えたものが救急医療(P49)です。あくまで応急処置しかできないため、翌日には改めてかかりつけ医に診てもらう必要があります。昼間に起こった症状は、その日の診療時間内にかかりつけ医などに診てもらいましょう。

### 救急にかかる前に「対処法の確認」や「相談」をしてみよう

#### 子どもの救急医療ガイド

「熱が出たとき」「せきが出たとき」「吐いたとき」など、症状に応じた対処法が掲載されています。

問 新居浜市保健センター ☎ 0897-35-1070

市HP



#### 愛媛県子ども医療電話相談

頭をぶつけた、急な発熱、嘔吐、けいれんなど、休日・夜間のこどもの急なケガや病気に困ったときは、「#8000」をプッシュしてください。看護師や医師などが受診した方が良いのか、様子をみても大丈夫なのか、また家庭での応急処置などについてアドバイスしてくれます。

| 利用できる時間帯 |          | 電話番号                |              |
|----------|----------|---------------------|--------------|
| 平日       | 18時～翌朝8時 | 短縮ダイヤル(プッシュ回線、携帯電話) | #8000        |
| 土曜       | 13時～翌朝8時 | ダイヤル回線など            | 089-913-2777 |
| 日曜・祝日    | 8時～翌朝8時  |                     |              |

## 誤飲事故が起ったら ～落ち着いて、以下の方法で対処しましょう～

※家庭で無理に吐かせると、吐いたものが気管に入ってしまうことがあり危険です。  
意識がない… けいれんを起こしているなどの重い症状がすでにある場合

→ただちに救急車を呼びましょう。

意識がある… 嘔吐など何らかの症状がみられる場合 → 誤飲したものを持って医療機関を受診。

意識がある… 症状はないが、受診の判断に迷った場合 → 何を、どのくらいの量を誤飲してどのくらい時間がたっているのかを確認し、「中毒110番」に相談。



(公財) 日本中毒情報センター

365日・24時間対応

相談料無料(通話料は相談者負担)

中毒110番 一般専用電話

大阪

☎ 072-727-2499

つくば

☎ 029-852-9999

## 救急医療体制

### 内科・小児科(急病)

#### > 新居浜市医師会

#### 内科・小児科急患センター

📍 一宮町1-13-52(新居浜市役所南側)

☎ 0897-32-5658

※休日・夜間診療の場合、必ずしも小児科医が出勤しているとは限りません。都合により、当直急患センター医が変更になることがあります。



| 診療時間 | 内科            |                           |
|------|---------------|---------------------------|
|      | 月～土           | 20:00～23:00               |
|      | 日・祝・12/31～1/3 | 9:00～17:00                |
|      | 小児科           |                           |
|      | 月～土           | 21:00～翌6:00               |
|      | 日・祝・12/31～1/3 | 9:00～17:00<br>18:00～21:00 |

### 外科(事故やケガ)

#### > 休日外科当番医

市のホームページ「休日・夜間診療の日時や場所等」から「外科在宅当番医」をご覧ください。



## check!

休日夜間診療を調べるときは

#### > 「新居浜市公式LINE」

基本メニューの休日・夜間診療をクリックすると、新居浜市内の外科在宅当番医などをすることができます。



県内の医療機関を調べるときは

#### > 「えひめ医療情報ネット」

愛媛県内の医療機関などを、地図からや受診したい科目、日にちなどを指定して検索することができます。



いよいよとうとう

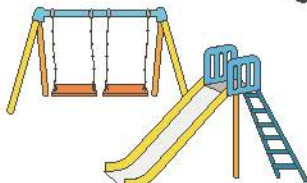
# 事故を 防ごう

乳幼児の不慮の事故は多くの時間を過ごす日常生活の中で起こっています。誤飲ややけどなど

不慮の事故から子どもを守るために、こどもの目線で家庭内をチェックしましょう。危険な行動をしたときはこどもの目を見て、いつもと違うトーンで危ないことや危険な理由を伝えることも大切です。

## 公園

首回りにフードやひもの付いた服を着せるのは避け、こどもから目を離さない。高掛けカバンやマフラーは外して遊ぶ。



## 自転車

自転車に乗せたまま離れない。シートベルト・ヘルメットを装着する。



## 車

必ずチャイルドシートを利用し、車外に飛び出さないようドアに鍵をかける。車の近くにいる時は目を離さない。



## こんな時の対処法 ① 頭を強く打った！

意識がない場合は頭を高くして寝かせ、耳や鼻から血などの液体が出ている場合は出ている方を下にして寝かせます。

その後すぐに救急車を呼びましょう。

※他にも、吐く・顔色が悪い・普段はかかないいびきをかくなど、異変が見られる場合はすぐに病院へ連れて行きましょう。



洗剤、薬、ビーナッツ  
たばこ、ボタンなど  
手の届かないところに置いておく。



コードやひも  
首に巻くと自分で  
とれず危険。



コンセント  
カバーをつけて  
触れさせない。

窓・ベランダ付近  
転落防止のため、窓や  
ベランダ付近に箱や家  
具などを置かない。



階段  
ひとりで上り下り  
させない。

風呂  
入れないようにロック  
する。使用後は湯を  
抜いておく。



トイレ  
洋式トイレは必ず  
ふたをする。



ベビーベッド  
常に柵を上げて  
使用し、収納扉  
のロックを必ず  
確認。



テーブルクロス  
引っ張ると危険なので  
外しておく。

①シンクの包丁入れ・②ガス台のスイッチ  
シンクの扉は簡単に開くのでチャイルドロックをし、  
ガス台のスイッチもロックする。



## こんな時の対処法

### ② 胸やお腹を強く打った！

静かに寝かせて、様子を見ます。

打ち身やあざが出来た場合、冷たくしたタオルで患部を冷やしてあげましょう。

※顔色が悪い・吐くなどの異変が見られる場合、救急車を呼ぶか、すぐに病院へ連れて行きましょう。



# 災害に 備えよう

災害は家族みんなが一緒にいる時に起きるとは限りません。

災害時の連絡方法や避難所をあらためて確認して、「いざという時の行動」をイメージしておくことが大切です。



## 防災3つのポイント

### ① 災害に備えて家族で話し合しましょう

市のHPで公開している防災情報や防災マップを参考に！

問 危機管理課

☎ 0897-65-1282 FAX 0897-33-5180

新居浜市HP  
防災情報

新居浜市  
防災マップ



### ② 地域の方とおつきあいはありますか？

日頃の散歩で近くに何があるか、最寄りの避難所まで歩いていけるか、危険箇所はないかなどの確認を。また散歩していると、地域の方にも赤ちゃんを連れた人が身近にいることが分かってもらえることもあります。

### ③ 住まいの安全と非常持出品のチェック！

家具の固定はもちろん、いつもこどもがいる場所が危ないか確認しましょう。



#### 乳幼児のための持ち出し品リスト

- ☒ おむつ ☒ おしりふき(手や体なども拭けます)
- ☒ ビニール袋 ☒ ミルク用品 ☒ 着替え・くつ
- ☒ レトルト離乳食・スプーン(必要に応じてアレルギー対応食)
- ☒ ブランケット(授乳ケープ、クッションなどとして使えます)
- ☒ 音の鳴らないおもちゃ(絵本、折り紙など)
- ☒ 母子健康手帳 など



## こんな時の対処法

### ③ 鼻血が出た！

血液を飲み込まないように**仰向けにせず**、座らせたまま軽く下を向かせます。その体勢のまま小鼻の上の方をつまみ、5分～10分圧迫します。ティッシュを詰めると鼻の中の血管を傷つけてしまうことがあるので、詰め物をする場合はやわらかい脱脂綿を使いましょう。

※20分以上血が止まらない場合や、出血がひどい場合は病院へ連れて行きましょう。





## ヘルプカード

障がいのある人などが、具体的な困り事や手助けの方法などを書いて携帯するカードです。



## パーキングパーミット

愛媛県では障がいのある方、高齢の方などで歩行が困難な方、出産前後やケガで一時的に歩行が困難な方に対して、「パーキングパーミット(利用証)」を交付し、施設の身体障がい者等専用駐車場の適正な利用を働きかける「パーキングパーミット制度」があります。

問 地域福祉課

☎ 0897-65-1237

まちで見かけるいろんなサイン。  
どんな意味があるのか覚えておきましょう。

# マーク&カード

いくつ知ってる？



## ヘルプマーク

外見から分からなくても、援助が必要な方が身に付けるマークです。



## AED

AED(自動体外式除細動器)の設置場所を示すマークです。AEDとは、突然心停止状態に陥った心臓に対して、電気ショックを与えて、正常な状態に戻すための医療機器です。新居浜市消防本部では、心肺蘇生やAEDの使い方、ケガの手当など、応急手当を習得して頂けるよう、救命講習を開催しています。

問 新居浜市消防本部

☎ 0897-34-0119



## マタニティマーク

妊産婦が交通機関等を利用する際に携帯し、配慮を周囲の人をお願いするためのマークです。妊娠の届出の際に、母子健康手帳と共にマタニティマーク入りグッズ(キーホルダー等)をお渡ししています。

いざというときに