



こんなときどうすればいいの？



11 鼻血が出た

◇ まずは次のことを試してみましょう ◇

- ① 血液を飲み込まないように、下を向かせる
- ② 鼻の中に何も入れないで、小鼻の少し上をつまんでおさえる
- ③ 鼻呼吸ができない状態で、約15分間圧迫し続ける

緊急度

1

鼻血が止まれば受診の必要はありません。自宅で様子を見てください。

緊急度

2

鼻血が止まらない場合は、すぐに小児救急医療電話相談(P25参照)に相談するか、休日・夜間急病センター(P23参照)(なお、耳鼻咽喉科の受付時間は休日8時30分～17時30分のみです。)を受診してください。

一口メモ

鼻血が出たときの対処方法

- ◎ 上を向いて寝ると、血液がのどに流れ落ちてきて、せきや、吐き気の原因になります。
- ◎ 首の後ろをたたくとかえって出血を長引かせます。
- ◎ 鼻の中にティッシュペーパーを入れしないでください。鼻の粘膜を傷つけたり、かさぶたをはがしたりして、再び出血することがあります。
- ◎ 飲み込んだ鼻血を吐くことがありますが、心配ありません。



こんなときどうすればいいの？



12 不機嫌、泣き方が気になる

緊急度

2

次のような症状が1つでもあれば

すぐに小児救急医療電話相談(P25参照)に相談するか、休日・夜間急病センター(P23参照)を受診してください。

- ① 3か月未満で発熱を伴う
- ② 36℃以下の低体温
- ③ 10分から20分おきに激しく泣く、吐く
- ④ 股の付け根、陰のう部が腫れて色が変わっている
- ⑤ 元気がなく、ぐったりしている
- ⑥ 眠りがち、ミルクや母乳を飲まない
- ⑦ 何かいつもと違う、不安だ

一口メモ

赤ちゃんの「夜泣き」はどうしたらいい？

- ◎ 日中は機嫌もよく、元気な赤ちゃんが、夜になると決まって泣き出すことがあります。生後3～4か月頃からみられ、1歳6か月頃まで続きます。
- ◎ 原因は？
のどが乾いた？ 暑い？ おむつがよごれた？ 眠い？ などが考えられますが、原因をつかめないことがほとんどです。
- ◎ どうすればいい？
背中をさすったり、子守唄を歌って不安を和らげるようにします。昼間に活動的な遊びをさせるのも1つの方法です。どうやっても泣きやまない場合は、上記①～⑦のような症状がないかも一度観察してください。