

🔪 入浴しても大丈夫？

顔色がよく、食欲や元気がある時は、入浴しても構いません。新陳代謝を良くしたり、寝つきを良くしたりする効果があるので、なるべく入れてあげましょう。

🔪 せきがひどい時の食事は？

食事はのどごしの良いもの（ゼリーやプリン、ポタージュスープなど）を少しずつ与えるのがいいでしょう。咳が止まる合間を見て与えましょう。

咳き込んで吐いてしまうとき、食事量を減らし、その分回数を多くあげましょう。痰をやわらかくするためにも、少量ずつ水分を取らせ、母乳やミルクも1回量を少なくして、何回にも分けて与えましょう。

🔪 咳き込んで薬がのめない？

咳き込みがおさまっているときに少量の水で服用させてあげましょう。どうしても飲めないときは、お薬を勝手に中断せずに、医師に相談しましょう。

＼ 知っておきたい /

おうちでできること

体勢と痰の工夫

あお向けに寝ているよりも、座ったり抱っこされている姿勢の方が呼吸はしやすいです。寝かせるときは、背中にクッションなどを入れ、上半身を少し高くすると楽になります。

痰を出しやすくするために、咳が止まる合間をみはからって水分を一口ずつ、頻回に飲ませてあげてください。背中をさすったり、軽くトントンとたたいたりしてあげると効果的です。冷たい水や炭酸などは咳が出やすくなるので避けて下さい。

空調管理のポイント

空気が冷たかったり、乾燥していると咳が出やすくなります。室温は 25℃前後、湿度は 50~60%を目安に部屋を加湿してあげましょう。加湿器がない場合は、部屋にぬれタオルや洗濯物を干すのも効果があります。

その他症状についてのホームケアリーフレットは、右記QRコードよりダウンロードいただけます。



こどもの病気

せき



大阪府市共同 住吉母子医療センター

小児病棟・小児外来

お問い合わせ

大阪急性期・総合医療センター

TEL:06-6692-1201(代表)

〒558-8558 大阪市住吉区万代東3-1-56

咳せき

- くちびるの色が紫色をしている
- 声がかすれて、よだれをたらしながらゼエゼエしている
- 呼吸が浅く、あえぐような息をしている
- 意識がもうろうとしている

はい

119へ連絡



伝えること

- 住所
- お子さんの状態
- 年齢・性別
- 住所
- 電話番号

救急車を待っている間

- 保険証・乳児医療証
- 母子手帳
- 財布・鍵・携帯電話
- 火元の確認
- お子さんの靴
- 哺乳瓶・おむつ

いいえ

- 呼吸をするとゼエゼエ・ヒューヒューと音がする
- 咳き込む前に口に物をくわえていた
- 声がかすれてケンケンと時々咳き込む
- 呼吸が速く苦しそう
肩で息をしている感じや、胸をペコペコさせた呼吸をしている
- 横になれない

はい

今すぐ!!
かかりつけ医または
救急外来へ



救急車を迷うときは

救急安心センターおおさか

#7119

または 06-6582-7119

病院を探す

大阪府救急医療情報センター

06-6693-1199

どちらも 24 時間 365 日対応しています。

いいえ

- 熱がある
- 咳き込んで眠れないでいる
- 食欲がない
食べても咳き込んで吐いてしまう

はい

当日または、夜間なら翌日に
かかりつけ医を受診

夜間受診を迷ったときは

子ども医療電話相談



#8000

または 06-6765-3650
20時～翌朝8時まで対応

自宅で様子観察し、
咳が続くならかかりつけ医を受診

- 機嫌が良い
- 水分は取れている
- 食欲はいつも通り
- 眠れている

