

とちまるくん©栃木県

こども救急ガイドブック

このガイドブックは、子どもによくある病気やけがをしたときの家庭における対処方法や、救急外来を受診する際のポイントをまとめたものです。
お子さんが急に具合が悪くなったときなどに、慌てず落ち着いて対応できるよう、すぐに目につくところに保管しておきましょう。



とちまるくん©栃木県

目　次

上手なお医者さんのかかり方……2
救急車の利用のしかた……2
困ったときの相談窓口……3
救急医療体制一覧……4～5
薬の飲み方Q&A……6
病気・けがの対応……7～19
発　熱……7～9
嘔　吐……10～11
下　痢……12～13
腹　痛……14～15
発　疹……16～17
誤飲・誤食……18～19
緊急メモ……裏表紙

栃木県・一般社団法人栃木県医師会

上手なお医者さんのかかり方

普段からこころがけること

・日頃から、かかりつけ医を持ち、いろいろなことを相談できるようにしておきましょう。
・できるだけ通常の診療時間内に受診しましょう。医師や看護師等のスタッフが揃っていて、より充実した診療がスムーズに受けられます。

休日や夜間のかかり方

・比較的軽症の場合は、休日夜間急患センターや在宅当番医を受診しましょう。
（4ページの一覧を参照）

診察時に持って行くもの

・マイナンバーカードまたは資格確認書
・母子手帳　・診察券　・医療費受給者証
・子どもの状態がわかるもの
・お薬手帳（飲んでいる薬や薬の名前がわかるもの）
・ミルク、飲み物、ほ乳瓶、着替えやタオル、替えオムツ、待ち時間のためのおもちゃなど

お医者さんに伝えること

・気になる症状
・いつから症状があるか
・今まで大きな病気にかかったことがあるか
・薬や食べ物にアレルギーがあるか
・家族にも同じような症状があるか

救急車の利用の仕方

こんなときは救急車を利用してください

・意識がないとき
・けいれんが止まらないとき
・出血が激しく止まらないとき
・息づかいが荒く、呼吸が困難になっているとき
・激痛（頭痛・胸痛・腹痛など）があるとき

など

救急車の呼び方

局番なしの「**119**」をダイヤル
消防署から、次のことを聞かれますので、落ち着いてはっきりと簡潔に答えてください。



●火事ですか？救急ですか？
●どうしましたか？
●住所、名前、年齢は？
●電話番号は？
●目標となるものはあるか？

●救急です
●子どものけいれんが止まりません
●住所はA市B町1-1、栃木花子、2歳です
●電話番号は000-000-0000
●近くに××小学校があります



困ったときの相談窓口

とちまる救急安心電話相談

夜間や休日、急な病気やけがで心配なときや、救急医療を受診するか迷ったときに相談してください。

経験豊富な看護師が、家庭での対処方法や、救急医療受診の目安などをアドバイスします。

子ども《概ね15歳未満》

#8000

または**028-623-3511**

月～金曜日　16:00～翌朝10:00
土・日曜日・祝休日 24時間



大人《概ね15歳以上》

#7119

または**028-623-3344**

月～金曜日　16:00～翌朝10:00
土・日曜日・祝休日 24時間

中毒110番（公益財団法人日本中毒情報センター）

誤飲や、誤食の急性中毒についての対処方法について相談できます。

つくば中毒110番　☎**029-852-9999**（365日24時間対応）
大阪中毒110番　☎**072-727-2499**（365日24時間対応）
たばこ誤飲事故専用電話　☎**072-726-9922**
（365日24時間対応、※自動音声応答による情報提供）

こどもの救急ホームページ
（日本小児科学会　監修）

生後1ヶ月～6歳のこどもを対象とした、救急&予防サイトです。
該当する症状を選択すると、その対処方法が表示されます。
■ホームページ
http://kodomo-qq.jp/

全国版救急受診アプリ「Q助」
（総務省消防庁）

急な病気やけがをしたとき、該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。
■「Q助」案内サイト
https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app.html

救急医療体制一覧

休日や夜間に診てもらいたいとき

・比較的軽症の場合は、地域の休日夜間急患センターや在宅当番医を受診しましょう。
・受診前に必ず電話し、診療時間や診療科目等を確認してください。

<table>
<tr><th rowspan="2">圏域</th><th rowspan="2">市町村名</th><th colspan="3">初期救急医療体制</th><th rowspan="2">二次救急医療体制
（入院を要する小児科診療を行う救急病院）</th></tr>
<tr><th>休日の昼間</th><th>休日の夜間</th><th>平日の夜間</th></tr>
<tr><td rowspan="2">宇都宮</td><td>宇都宮市</td><td>9:00～17:00</td><td>19:30～翌日7:00</td><td>19:30～翌日7:00</td><td rowspan="3">国立病院機構栃木医療センター
☎ 028-622-5241
済生会宇都宮病院
☎ 028-626-5500
地域医療機能推進機構うつのみや病院
☎ 028-653-1001</td></tr>
<tr><td>9:00～17:00（歯科）</td><td>19:30～0:00（歯科）</td><td>19:30～0:00（歯科）</td></tr>
<tr><td colspan="3">宇都宮市夜間休日救急診療所（内科・小児科・歯科）　☎028-625-2211</td></tr>
<tr><td>日光</td><td>日光市</td><td>9:00～16:30</td><td>19:00～22:00</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">日光市立休日急患こども診療所　☎0288-30-7299
★在宅当番医制</td></tr>
<tr><td>鹿沼</td><td>鹿沼市</td><td>10:00～17:00</td><td>19:00～22:00</td><td>19:00～21:00（月・水・金）</td><td rowspan="3">獨協医科大学病院
☎ 0282-86-1111</td></tr>
<tr><td colspan="3">鹿沼地区休日夜間急患診療所（内科・小児科）　☎0289-65-2101</td></tr>
<tr><td rowspan="2">栃木</td><td>栃木市</td><td>9:00～17:00</td><td>17:00～21:00</td><td>19:00～22:00</td></tr>
<tr><td>壬生町</td><td>★在宅当番医制</td><td colspan="2">栃木地区急患センター（内科・外科）　☎0282-22-8699（外科は休日の昼間のみ）
18:00～21:00（小児科）
小児科は原則日曜日・祝休日のみ実施</td></tr>
<tr><td rowspan="6">芳賀</td><td>真岡市</td><td>9:00～12:00、13:00～17:00</td><td>18:00～21:00</td><td>18:30～21:30</td><td rowspan="6">芳賀赤十字病院
☎ 0570-01-2195</td></tr>
<tr><td>益子町</td><td rowspan="5">★在宅当番医制</td><td colspan="2" rowspan="5">真岡市休日夜間急患診療所（内科・小児科）　☎0285-82-9910</td></tr>
<tr><td>茂木町</td></tr>
<tr><td>市貝町</td></tr>
<tr><td>芳賀町</td></tr>
<tr><td rowspan="4">小山</td><td>小山市</td></tr>
<tr><td>下野市</td><td>10:00～12:00、13:00～17:00</td><td>18:00～21:00</td><td>19:00～22:00</td><td rowspan="4">新小山市民病院
☎ 0285-36-0200
自治医科大学附属病院
☎ 0285-44-2111</td></tr>
<tr><td>上三川町</td><td colspan="3" rowspan="2">小山広域保健衛生組合夜間休日急患診療所（内科・小児科）　☎0285-39-8880
★在宅当番医制</td></tr>
<tr><td>野木町</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th rowspan="2">医療機関</th><th rowspan="2">市町村名</th><th colspan="3">初期救急医療体制</th><th rowspan="2">二次救急医療体制
（入院を要する小児科診療を行う救急病院）</th></tr>
<tr><th>休日の昼間</th><th>休日の夜間</th><th>平日の夜間</th></tr>
<tr><td rowspan="3">那須</td><td>大田原市</td><td rowspan="3">★在宅当番医制</td><td colspan="2" rowspan="3">19:00～21:30
那須地区夜間急患診療所
（内科・小児科）
☎0287-47-5663</td><td rowspan="6">那須赤十字病院
☎0287-23-1122
国際医療福祉大学病院
☎0287-37-2221
菅間記念病院
☎0287-62-0733</td></tr>
<tr><td>那須塩原市</td></tr>
<tr><td>那須町</td></tr>
<tr><td rowspan="4">塩谷</td><td>矢板市</td><td rowspan="4">★在宅当番医制</td><td rowspan="4">18:30～21:00
塩谷地区夜間診療室
しおや(国際医療福祉大学塩谷病院内)
☎0287-44-1155
くろす(黒須病院内)
☎028-682-8811
※「しおや」と「くろす」は、日ごとに交代で診療。
※担当日は 事前に電話等で確認してください。</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td>さくら市</td></tr>
<tr><td>高根沢町</td></tr>
<tr><td>塩谷町</td></tr>
<tr><td rowspan="2">南那須</td><td>那須烏山市</td><td rowspan="2">★在宅当番医制</td><td colspan="2" rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>那珂川町</td></tr>
<tr><td rowspan="2">両毛</td><td>佐野市</td><td>9:00～12:00、13:30～16:30</td><td>19:30～22:30</td><td>19:30～22:30</td><td rowspan="2">佐野厚生総合病院
☎0283-22-5222
足利赤十字病院
☎0284-21-0121</td></tr>
<tr><td>足利市</td><td>10:00～16:00
10:00～13:00（歯科）
日・祝休日及び8/13～8/15</td><td>19:00～22:00</td><td>19:00～22:00</td></tr>
<tr><td colspan="5">佐野休日・夜間緊急診療所（内科・小児科・軽い外科）
☎0283-24-3337（外科は休日昼間のみ）
1/1は10:00から診療
足利市休日夜間急患診療所
（内科・小児科）☎0284-20-1556　（歯科）☎0284-20-1557
※受付時間は、診療開始時間の15分前から診療終了時間の15分前まで</td></tr>
</table>

★各地区の在宅当番医については、休日の新聞や市町村の広報紙で当番医療機関を確認してください。

■医療情報ネット■

URL https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize

医療情報ネット

（令和8(2026)年4月現在）

薬の飲み方 Q&A

Q1. 薬を飲み忘れたときはどうすればよいですか？

A1. 思い出したときにすぐに飲むようにしましょう。ただし、次の服用時間が迫っている場合には1回分を抜かして、その次からいつものように飲みます。2回分を一度に飲んではいけません。

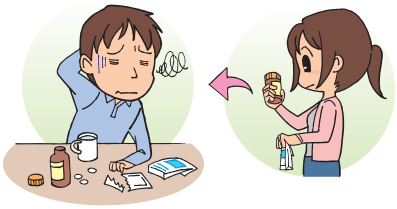
なお、薬の種類によっては、飲み忘れたときの対応が異なる場合があります。薬を受け取るときには、必ず医師や薬剤師に尋ねてください。



Q2. 医師に処方してもらった薬を他の人にあげてもよいですか？

A2. 医師が処方した薬は、その人の症状、体質、年齢などを考えて処方されているので、症状が似ているからといって、絶対に他の人にあげないでください。

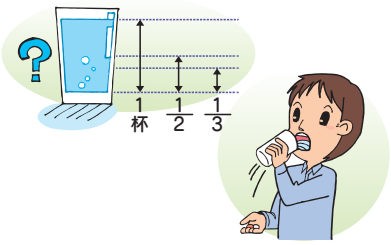
医師が処方した薬はあなただけの薬です。



Q3. どれくらいの量の水で薬を飲めばよいですか？

A3. コップ1杯の水で飲むのが目安です。少量の水では、薬がのどや食道に張り付いて炎症や潰瘍を起こすことがあります。

なお、医師から水分摂取の制限を指示されている方は、その指示に従った飲み方をしてください。



【参考文献】『知っておきたい薬の知識』厚生労働省･日本薬剤師会

熱が出たとき

○子どもは夕方から夜にかけて発熱することが多いものです。発熱以外の症状もよく観察して、あわてずに対処しましょう。
○38℃以上の場合は注意が必要です。
○乳幼児は年長児に比べ0.5℃程度、体温が高く、平熱でも37℃を超えることがあります。

◆症状別対処法

○水分や食事が摂れている　　○熱があっても普通に睡眠がとれる
○あやせば笑う、遊ぼうとする
○それほど機嫌は悪くない、顔色も悪くない
○薄着にすると機嫌がよくなる

様子を見ても大丈夫（通常の診療時間に受診しましょう）

○生後3か月以下の赤ちゃんで、38℃以上の熱がある
○意識がおかしい、ぐったりしている
○水分を受けつけず、おしっこが半日くらい出ない
○下痢や嘔吐をくりかえしている
○けいれんを起こした
○顔色が悪く、あやしても笑わない
○眠ってばかりいる（呼びかけてもすぐに眠ってしまう）
○激しく泣き、あやしても泣きやまない
○夜も眠らず機嫌が悪い
○呼吸がおかしい（不規則、胸がペコペコくぼむ、鼻の穴がひくひくする）

救急外来を受診しましょう

※救急外来を受診するか迷ったときには3ページ「困ったときの相談窓口」でも相談できます

◆家庭でできること

○体温と全身状態の観察を行いましょう。

・吐いていないか、食欲はあるか、機嫌はよいかなどよく観察してください。

・熱のあがりはじめは、ゾクゾクして手足が冷たく寒がります。衣服を厚めにして、ふとんをかけて温かくしてあげましょう。熱が高くなりからだや手足が熱くなれば薄着にして、ふとんの枚数や厚さを調節しましょう。部屋は20℃前後にして、換気に注意しましょう。





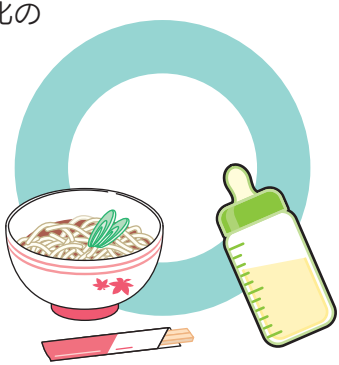
○水分補給をしっかりと行ってください。

・熱が高いと、からだの水分が失われます。湯ざまし、麦茶、子ども用イオン飲料などの水分を与えましょう。

・嘔吐を伴う場合は、「吐いたとき」(P10)もご覧ください。

○母乳やミルク、食事は欲しがれば与えてください。

・無理に与える必要はありません。なお、食事は消化の良いおかゆやうどんなどの炭水化物を与えましょう。



○熱を下げる工夫をしてみましょう。

・氷まくらなどをタオルでくるんで首の周りやわきの下にあててあげると効果的です。ただし、お子さんが嫌がる場合は無理に冷やす必要はありません。

・1歳未満のお子さんの場合は、低体温をおこすことがあるので、主治医の指示に従いましょう。



ワンポイント・アドバイス

○着せすぎや暖房のため体温が上がっていることがあります。着せるものや室温に注意しましょう。

○高熱のときに、強い解熱剤を使って無理に熱を下げるのは好ましくありません。また、解熱剤で熱が下がっても、下がっている時間は約4～5時間で、時間が過ぎれば、熱が上がってきます。解熱剤は決して病気の原因を根本的に治す薬ではありません。

○解熱剤の中には小児に使ってはいけないものがあります。解熱剤は主治医の指示に従って使いましょう。

○体温計を常備し、各季節のお子さんの平熱を測っておきましょう。

吐いたとき

○何回吐いたか、腹痛や頭痛はあるか、機嫌はどうか、食欲はあるか、熱はあるか、下痢があるかを落ち着いてよく観察してください。

◆症状別対処法

○吐き気が治まった後、水分が摂れる
○下痢、発熱などがなく、全身状態が悪くない

様子を見ても大丈夫（通常の診療時間に受診しましょう）

○嘔吐と下痢を同時に何回も繰り返す
○吐いたものに血液や胆汁（緑色）が混じる
○何回も吐いた後、コーヒーかすのような色や黄色の胃液になった
○おしっこが半日くらい出ない
○唇や舌が乾いている
●10分～30分おきに腹痛を繰り返す（激しく泣く）、血便がある
●けいれん（ひきつけ）を伴ったり、意識がぼんやりしている
●ひどい腹痛、強い頭痛を伴ったり、強く頭を打った後

至急、受診が必要
※2ページ「救急車の利用の仕方」参照

救急外来を受診しましょう

※救急外来を受診するか迷ったときには3ページ「困ったときの相談窓口」でも相談できます

◆家庭でできること

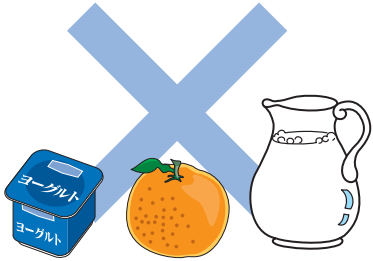


○吐き気の強いときに飲食をするとかえって吐くので、
2時間～3時間は飲食を控えてください。



○嘔吐の間隔が長くなったら、**湯ざまし、お茶、子ども用イオン飲料を少しずつ飲ませてください。**

○胃腸を休めるために**固形物は与えないでください。**



ワンポイント・アドバイス

○牛乳、乳製品、炭酸飲料、みかんやオレンジなどの柑橘類は避けましょう。
○吐いた物を気管に吸い込まないよう、寝ているときは体や顔を横に向けるなど注意してください。
○吐いた物を始末したらよく手を洗いましょう。

下痢をしたとき

○いつもの便と違う点をよく観察してください。
・におい（腐ったようなにおい、すっぱいにおい）
・性状（血液や粘液が混じっているか、赤っぽい便、白っぽい便（クリーム色の便）、どろどろの便、水様便）
・1日の回数
○嘔吐はあるか、腹痛はあるか、食欲はどうか、発熱はあるか、発疹はあるか、よく観察しましょう。

◆症状別対処法

○下痢の回数は1日5回以内で、おしっこが普段と変わりなく出ている
○食欲がいつもと変わらず、水分が摂れている
○熱がなく、機嫌もよく元気

様子を見ても大丈夫（通常の診療時間に受診しましょう）

○高熱や繰り返し嘔吐がある
○強い腹痛がある
○水溶性の下痢が1日6回以上ある
○白っぽい便、血液が混じっている便、のりのような黒っぽい便がでる
○機嫌が悪く水分をほとんど飲まない
○おしっこの量が極端に少ない
○唇や舌が乾いている

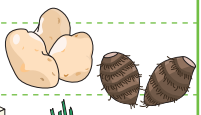
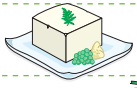
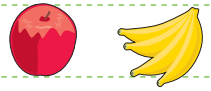
救急外来を受診しましょう

※救急外来を受診するか迷ったときには3ページ「困ったときの相談窓口」でも相談できます

ワンポイント・アドバイス

○水分の摂り方は、主治医によく相談してみましょう。
○家庭内の感染を予防するため、排泄物の始末をした後、よく手を洗いましょう。

下痢のときの食品（1歳以後）

区分	おすすめできる食品	避けた方がよい食品
穀　類	おかゆ、うどん、トースト	ラーメン、すし 
いも類	じゃがいも、さといも 	さつまいも、こんにゃく 
豆　類	豆腐、みそ 	大豆、あずき、油揚げ
野菜類	やわらかく煮た野菜 （大根、かぶ、ほうれん草、キャベツ） 	繊維の多い野菜  （たけのこ、ごぼう、キノコ類、海藻類）
果　実	りんご、バナナ 	なし、パイナップル、いちご、柑橘類 
魚介類	脂肪の少ない魚（白身魚） （たら、たい、かれい、しらす）	脂肪の多い魚 （さば、さんま、かまぼこ、干物、貝類）
卵	半熟卵	生卵、固ゆで卵 
肉　類	脂肪の少ないもの （ささみ）	脂肪の多いもの （ソーセージ、ハム、ロース・バラ肉、ベーコン）
乳製品	×	牛乳、ヨーグルト、チーズ 
菓子類	プリン、卵ボーロ、ウエハース 	ケーキ類、ナッツ類

おなかが痛いとき

○熱はないか、吐き気がないか、下痢をしていないか、お腹を抱え込むように痛がらないかなどよく観察してください。
○お腹が張っていないか、全体的にさわってみましょう。一定の場所に痛みを訴えるかどうかみてください。
○赤ちゃんがわけもなく繰り返し泣くときは、お腹が痛い可能性があります。

◆症状別対処法

○すぐに軽くなって我慢できる痛みになった
○排便をすると治まって、全身状態がよい

様子を見ても大丈夫（通常の診療時間に受診しましょう）

○ぐったりしていて泣いてばかりいる
○お腹をかがめて痛がる
○お腹が痛くて歩けない
○お腹をさわると痛がる
○飛び跳ねると（ジャンプ、けんけん等）お腹を痛がり、繰り返せない
○陰嚢が腫れている、股のつけねが腫れている
○下痢・嘔吐を伴っている
○赤ちゃんが足を縮めて激しく泣いたり、間隔をおいて発作的に泣く
○便に血が混じる

救急外来を受診しましょう

※救急外来を受診するか迷ったときには3ページ「困ったときの相談窓口」でも相談できます

◆家庭でできること

○**トイレに行って排便させてみましょう。**





○腹痛が軽いときは、**無理に食べさせないで水分を少しずつ飲ませ**、様子をみましょう。

○**「の」の字を描くように**、おなかをやさしくマッサージしてあげると少し楽になります。



ワンポイント・アドバイス

○受診する前に下剤や浣腸は使わないようにしましょう。

○お腹に炎症があるとき（虫垂炎、胃腸炎など）には、炎症を悪化させるのでカイロや湯たんぽなどでお腹を温めないようにしましょう。

発疹が出たとき

○発疹は発熱を伴うものとそうでないものがあります。

発熱を伴うもの	ウイルスや細菌などによる感染症の発疹 例：風疹、りんご病
発熱を伴わないもの	皮膚がかぶれやすいものに接触して起こるかぶれ 例：あせも、薬疹

○発疹が出たら、どのような発疹なのか、かゆみがあるか、痛がるか、発疹が広がるかなどよく観察してください。

◆症状別対処法

○強いかゆみがなく、発疹だけ

↓

様子を見ても大丈夫（通常の診療時間に受診しましょう）

○顔や唇がはれぼったい
○息苦しい
○声がかすれてきた
○嘔吐を繰り返す
○強い腹痛がある
○血便がある
○暗い紫色の小さな点々が足の膝から下に出ている
○関節が腫れて、痛みがある
○鼻血が出て、止まりにくい
○ぐったりして、元気がない
○我慢できない強いかゆみがある

↓

救急外来を受診しましょう

※救急外来を受診するか迷ったときには3ページ「困ったときの相談窓口」でも相談できます

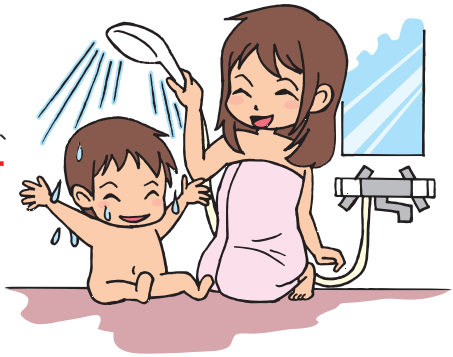
◆家庭でできること



○冷やすことによりかゆみが治まりますので**冷たいタオルなどで患部を冷やしてあげましょう**（患部を温めることは厳禁です。かゆみが増してしまいます。）。



○患部が隠れる衣服や手に薄手のミトンなどを被せて、**患部を保護しましょう**。



○発疹がひどい場合や、発熱がある場合などは、**入浴の代わりにからだを拭くかシャワーを簡単にする程度にしておきましょう**。



○洗う場合は、**タオルでこすったりしてはいけません**。石鹸を泡立てて、手で軽く洗い、しっかり流しましょう。

ワンポイント・アドバイス

○透き通った定規やコップなどで発疹を抑えたままで発疹のあったところを見て、赤みが消えずに同じ赤さを保っているときは、診察を受けましょう。

○もし最近お薬を飲み始めたばかりなら、とりあえず一旦そのお薬をやめて処方して貰った医師に相談してください。（医療機関を受診する場合は、その薬と説明書を持って行きましょう。）

○発疹には、感染を伴うものがあります。受診する前に電話などで症状を医師に説明し、指示に従って受診しましょう。

誤飲・誤食したとき

○ちょっとした油断で、誤飲・誤食の事故が起こります。落ち着いて、何を飲み込んだか周囲にあるものから推測してください。
○ものによっては、ほんの少量でも生命に危険がある場合もあるので、子どもの周りに危険なものがないか、常に子どもの目の高さで確認しておきましょう。

◆症状別対処法

○タバコを少しだけかじった
○プラスチック、紙、ビニール、クレヨン、鉛筆の芯をかじった、インク、絵の具をなめた
○硬貨を飲み込んでしまったが、呼吸が苦しそうでない（ほとんどの場合2日以内に便中に出てきます）

様子を見ても大丈夫（通常の診療時間に受診しましょう）

○飲み込んだとたんに咳が始まった（気管や気管支に異物が入った可能性があります）
○医薬品、洗浄剤、農薬・殺虫剤、ボタン電池や複数の磁石などを飲んだ
○顔色が悪い
○呼吸の状態がおかしい
○嘔吐が止まらない
●けいれんを起こしている
●意識がない

至急、受診が必要
※2ページ「救急車の利用の仕方」参照

救急外来を受診しましょう

※救急外来を受診するか迷ったときには3ページ「困ったときの相談窓口」でも相談できます

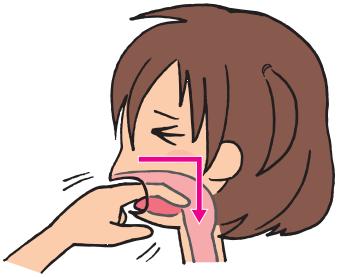
◆家庭でできること



○異物が口の中に見えるときは、**人差し指をほおの内側に沿って差し入れ、詰まっているものをかき出してください**。あわててのどの奥に押し込まないように注意しましょう。



○のどに詰まっているときは、**頭を下にして背中を叩いてください**。



○吐かせるときには、**指をのどの奥に入れて舌を押し下げます**。

ワンポイント・アドバイス

○自宅で応急処置ができないときや応急処置の方法がわからないときは、病院に電話連絡をしてから、できるだけ速やかに受診しましょう。特に医薬品を含む化学物質は、時間が経過するほど処置の効果が出にくくなります。

○受診に際しては、何を飲み込んだかという情報が重要です。飲んだものと同じもの、また、医薬品、洗浄剤、消臭剤、殺虫剤などの場合は、その成分がわかるような説明書や箱、ビンなどを必ず持参の上、受診しましょう。

○洗浄剤や漂白剤、石油製品などは吐かせるとかえって危険ですので、すぐに受診しましょう。

中毒110番（公益財団法人日本中毒情報センター）

つくば中毒１１０番：０２９－８５２－９９９９（365日24時間対応）
大阪中毒１１０番　：０７２－７２７－２４９９（365日24時間対応）
たばこ誤飲事故専用電話：０７２－７２６－９９２２
（365日24時間対応　自動音声応答による情報提供）

緊急メモ

緊急の時のためにメモして、すぐに目につくところに置いておきましょう。

●かかりつけのお医者さん

医療機関名

電話番号

診療日

診療時間

メモ

●緊急の場合の医療機関

医療機関名

電話番号

診療日

診療時間

メモ

作成・監修

こども救急ガイドブックは、公益社団法人日本小児科学会「こどもの救急」、「ホームページこどもの救急」を参考に作成しています。
また、一般社団法人栃木県医師会に監修をいただいています。

令和8(2026)年3月発行
編集:一般社団法人栃木県医師会　宇都宮市駒生町3337-1　☎028-622-2655
発行:栃木県　宇都宮市塙田1-1-20　☎028-623-3157