1 上手な受診の仕方

(1) 受診のまえに

子供の調子がわかるように日頃からよく観察しましょう。
日頃からいつもの我が子のからだを見て・さわって・知ることが大切です！

観察のポイント　（こんな時は要注意！）

- いつもとくらべて元気がない
- いつもとくらべて機嫌が悪い
- いつもとくらべて泣き方がちがう
  （泣き方がはげしい・泣き方がよわよわしい）
- いつもとくらべて食欲がない
- いつもとくらべて顔色、唇の色、爪の色が悪い
- いつもとくらべて手足が冷たい
- いつもとくらべて呼吸（息）の仕方がおかしい
  （呼吸の回数が多い又は少ない）
- いつもとくらべておしっこの回数が少ない
  （おしっこの色がちがう）
- いつもとくらべてうんちの様子がちがう
  （下痢・血が混じっている）

お子さんの様子をよく観察しましょう

⑵　受診するとき

受診時のポイント

- できるだけかかりつけ医療機関の診療時間内に受診しましょう
- 診察室でたずねられることをあらかじめ整理しておきましょう

★気になる症状はどんなことですか？
★その症状はいつからありますか？（何時頃から、1日何回くらいと具体的に）
★今までに大きな病気にかかったことがありますか？
★薬や食べ物にアレルギーがありますか？
★家族にも同じような症状がありませんか？

- 子供の症状や様子がわかる人が一緒に行きましょう

診察を受けるときにもっていくとよいもの

- 母子健康手帳
- 健康保険証
- 診察券

- 子供の状態がわかるもの（例：体温・症状を書いた記録票、便など）
- 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、オムツ
- タオル、バスタオル

- ティッシュペーパー
- ビニール袋（汚物入れ）
- 待ち時間のためのおもちゃ・絵本など

体温と症状の記録票

氏名　　（ 男 ・ 女 ）

生年月日：　　年　　月　　日（　　歳　　か月）体重　　Kg

体 温		記入例			月　日			月　日			月　日			月　日		
		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
41℃																
40℃																
39℃																
38℃																
37℃																
36℃																
症状	朝	機嫌が悪い 食欲がない 咳（ぜーぜー）														
	昼	うとうと寝る 鼻水（＋）														
	夜	夕食ほとんど食べない 寝ている時咳がでる 19：50吐く														

【チェックリスト】　▽今までにひきつけ・けいれんをおこしたこと　有 ・ 無　　いつ（　　歳 ）

▽今までにかかった大きな病気　病名 （　　）

▽薬剤アレルギー　有　無

▽食物アレルギー　有　無

●メモ欄（先生に伝えたいこと、聞きたいこと）