

子どもの様子がおかしいとき、どうする？ 冷静に対処するためのヒント

けいれん編

保存版

今回は、急に起こってパニックになりがちな『けいれん』について取り上げます。熱性けいれんのほかにも泣いてけいれんするケースもあります。

▶▶けいれんが起きたら

- ① まずは、動画をにとって観察する
- ② 体をあおむけ、顔を横に向ける（吐物による窒息予防）
- ③ 状況判断に迷ったら**#7119**、**#8000**、初回時と5分以上続く場合は**119番**へ

参考文献：川崎市健康管理マニュアル P19

受診時の持ちもの

- ☐ マイナ保険証
- ☐ 小児（各種）医療証
- ☐ 診察券（持っている方のみ）
- ☐ お薬手帳（もしくは薬の説明用紙）
- ☐ 現金 ☐ 母子手帳

万が一の入院セット

（おむつ、離乳食、着替え、慣れているブランケット、遊べるもの等）
子の入院で親も泊まりになるケースもあります。

点を入れてよう！
checkしよう！



編集委員Hさんの経験談（一部抜粋・要約）

娘が1歳3か月のとき、インフルエンザで熱性けいれんを起こしました。私も幼少期に経験があり、「今回は来る」と覚悟していました。日曜の朝、膝の上でテレビを見させていたときに発作が始まり、時計を見て「7:47に始まった」と記録。夫に動画撮影を頼みました。けいれん後も意識がもうろうとしていて、#8000は繋がらず119番へ。救急隊員の声で娘が泣き出し、安堵とともに大号泣。大学病院へ行きましたが、抱っこ紐と防寒着を忘れて後悔しました。

救急時は必携です。

医師からは「コロナ・インフルはけいれんを起こしやすい」「水分だけでなく塩分も大切」と教わりました。

その他編集会議で出てきた意見



けいれん・意識混濁時のフローチャート

- ・けいれん・意識混濁時のフローチャートや子育てガイドブック掲載の緊急連絡先一覧は冷蔵庫に貼っています。(Kさん)
- ・年末年始やかかりつけ医、薬局が空いていない曜日を調べておき、**休日急患診療所**や**365日開院のクリニック**等をスムーズに利用できるようにしておくことが大切ですね（地域子育て支援センタースタッフ）



子育てガイドブック掲載 緊急連絡先一覧



「こんだて」紹介

野菜たっぷりスパゲッティミートソース（にじいろ保育園新丸子）

●材料 子ども4人分（幼児）*****

スパゲッティ（乾麺）	180g	ケチャップ	40g
豚ひき肉	140g	トマトピューレ	35g
おろしにんにく	1g	中濃ソース	10g
たまねぎ	140g	砂糖	5g
にんじん	40g	食塩	1g
ピーマン	25g	小麦粉	10g
かつお・昆布だし	120g	油	15g

●作り方*****

- ①たまねぎ・人参・ピーマンをみじん切りにする
- ②鍋に油・ニンニクと豚ひき肉を入れ、よく炒める
肉に火が通ったら①を加えさらに炒める
- ③②にだし汁、トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・砂糖・食塩を入れ、野菜が柔らかくなるまでよく煮込む
- ④味をととのえた後、小麦粉と水を1：1で溶かして入れ、とろみをつける
- ⑤④をこげないように混ぜながら煮込む
- ⑥茹でたスパゲッティに⑤をかける



- ポイント*****
- ・野菜は旬の野菜を入れても良い
- ・野菜のみじん切りにフードプロセッサーや手動式のみじん切り器を利用すると時短になります
- ・早く柔らかく煮込みたい場合はレンジに10ほどかけてから煮込みます
- ・スパゲッティに少しソースを添えて、さらに残りを乗せてあげるとスパゲッティに味がなじんで美味しくなります
- ・冷凍うどんでもOK
- ・一度にたくさん作って小分けに冷凍保存しておくとも時間がないときに便利です

市では、レシピ投稿検索サイト「クックパッド」に「川崎市のキッチン」を開設し、健康に配慮したレシピや保育所、小学校のレシピ、地元食材を使った地産地消レシピ、備蓄品を使用した食品ロス削減レシピなどを紹介しています。ぜひご活用ください。



食育イメージキャラクター しよくいくん

川崎市 クックパッド

たこたこじいさん（中原図書館提供）

作／やおひでひと
出版社／ポプラ社
対象／幼児



「たこたこじいさん たこじいさん♪」ページをめくるたび、たこじいさんがおもしろいポーズであられます。歌ってまねて足や手を動かし、リズムにのって親子で楽しめる絵本です。

編集後記

お父さんの本音に寄せられた多くの声に共通していたのは「とにかくお母さんの負担を減らしたい」という思いやりの気持ちでした。ぜひ、拡大版でまとめた様々な声にも目を通していただき、共感したり、参考にしたり、我が家はどうかろうと夫婦互いの思いを話し合うきっかけになったら幸いです。(みーママ記)

このゆびと〜まれ！を一緒に作ってみませんか？

次回以降の編集会議は、12月18日(木)、1月15日(木) 午前10時から、中原区役所別館1階幼児室で予定しています（1時間程度）。皆さんの気になることを記事にできるチャンス！ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。※念のため開催の有無を下記連絡先へ確認いただいてから、ご参加ください。

本紙の配布や掲示に協力していただける場所を探しています。右記までご連絡ください。

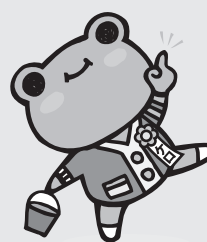
中原区のシンボルマーク



連絡先：中原区役所地域ケア推進課
TEL：044-744-3304 / FAX：044-744-3196
メール：65keasui@city.kawasaki.jp



次号(第116号)は令和8(2026)年2月発行予定です。



このゆびと〜まれ！

令和7(2025)年12月

第

115号



なかはら子ネット通信

発行：中原区総合子どもネットワーク（なかはら子ネット）
なかはら子ネットは区内で子育てしている人達を応援する中原区総合子どもネットワークの愛称です。区内の自主グループや関係団体・機関等で組織しています。

パートナーや家族には
言いつらいことも？

お父さんたちの本音をきいてみました

ライフスタイルが多様化する中で、お父さんたちは日々の子育てでどんなことを感じ、どんなことに悩んでいるのでしょうか。地域子育て支援センター等で行ったアンケートでは、計51件もの回答をいただきました。編集委員のコメントとともにご紹介します。



子育て・家事での心がけ

家族全員が楽しめることを優先しています。また、お出かけ先の情報収集を日頃行い、子どもも大人も楽しめる場所を探して休日の外出をできるだけ多くしています。おもちゃや子ども用の書籍の情報収集を日頃行い、闇雲に子どもに買い与えるのではなく自分も欲しいと思えるものをかうようにしています。

comment

子どもの遊び場所やおもちゃを選ぶ時に「大人も楽しめる」という視点が素敵だなと思いました！子どものために図書館に絵本を借りに行ったり、親の方が真剣に選んじゃうなんてこともありますよね(笑) 情報収集にはぜひ「子ネット通信」をご活用ください！(きさとママ)

育児での不安・悩み

- ・未経験のことばかりで安心の基準もないため、不安に感じる事が多々ありました。(まさきパパ)
- ・同い年の子どもの1日の生活リズムなど、気になることが多いが、聞く相手がいない。(n.t)
- ・子どもの発育が通常よりも遅いと感じており不安だったが、支援センターの先生とお話しながらで安心することができた。

comment

初めての育児で不安に思うことが多くあります。娘と過ごす時間が少ない夫は、**支援センターの土曜開所**や**地域のイベント**に参加して職員の方や子育て仲間とやり取りする中で情報を得て安心することができ、夫婦間の育児の温度差解消につながっています。(Yママ記)

家族間での役割分担

- ・役割分担はしていても、お互いにフォローし合えるように意識している。
- ・妻と相談して役割分担できていると思う。それでも妻の方が大変そうで、力になりたい。(リョウとと)
- ・夜当番の際に子どもが夜通し寝をすると、朝当番の妻に負担が寄っているのではないかと心配になる。(N.K)

comment

夫が夜泣き対応の日でも、私の方が泣き声で先に起きて対応することが多く、気づかず寝入っている夫に苛立ってしまいます。負荷分散が目的の役割分担のはずが、自分と同程度の負荷を背負わせたい、と感じてしまうので、負荷比べをせず前向きに育児に向き合えるような仕組みづくりを模索しています。(Tママ)

編集担当より

この度はアンケートへのご協力ありがとうございました。誌面の都合上、すべての声を掲載することができませんが、HPにて**115号拡大版**としていただいた意見を整理したものを掲載しております。是非ご覧ください。また、地域には、悩みや不安、成長の喜びや楽しみを共有し合える場があります。以下にお父さんにおすすめイベントを紹介いたしますので、是非ご参加ください。

編集委員おススメのお父さん向けイベントに参加しよう！

しんまるこババデー

毎年、祝日を利用して、普段センターに来られないパパたちにもお子さんたちと楽しく遊んでもらうイベントを企画しています。気軽にご参加ください！

日 時：1月12日(月・祝)
10:00～11:00

主催/会場：地域子育て支援センターしんまるこ
対 象：未就学児とお父さん(申込不要)

さくらんぼうパパの会

この助産院で生まれたお子さんでなくても参加可能！父子同士で赤ちゃん体操や交流ができる場です。

日 時：毎月第4土曜日 13:30～14:30

主催/会場：さくらバース（中原区今井南町30-9）

対 象：ねんねからよちよち歩きまでの子とお父さん10組程度
TELにて事前予約 044-739-3158

参 加 費：500円 ※3組以上の申込がある場合のみ開催

115号拡大版はこちら

