



子育てSOS



知っておきたい!
子育ての“もしも”の
ときのために。

とっさの時、どうしてもパニックになりがちです。

そんなSOSの時、活用してください。

事前に読んでおくだけで、緊急時に役立ちます。

▶▶▶▶▶ INDEX ▶▶▶▶▶

子どもの誤飲事故が起こってしまったら	—	P78
電話相談	—————	P78
こどもの緊急ホームページ	—————	P78
TOKYO子育て情報サービス	—————	P79
休日診療の医療機関、調剤薬局	—————	P79
急病やけがのときは(救急告示医療機関)	—	P79
「#7119」東京消防庁救急相談センター	—	P80
東京都「子供の健康相談室」(小児救急相談)	—	P80
豊島文京(平日準夜間)こども救急	—————	P80
児童虐待かなと思ったら	—————	P81
育児にイライラや不安はつきもの		
困ったら周囲の力を借りましょう	—————	P82
児童虐待の4つのタイプ	—————	P82



早めのSOSが お子さんを守ります

子どもの誤飲事故が起きてしまったら

赤ちゃんが「はいはい」「つたい歩き」をするようになると、なんでも口に入れるようになります。お家の中には危険がいっぱい。親が目を離した「ほんのちょっとのすき」に誤飲がおこりやすくなります。洗剤、医薬品、化粧品、乾燥剤、園芸用品など、お子さんの手の届かないところにしまっておきましょう。

問合せに当たって

電話での情報提供には、正しく状況を伝えることが必要です。

- お子さんのお名前、年齢、性別、体重
- 連絡者の電話番号
- 発生状況(量、摂取経路、発生時刻)
- 何を飲み込んだのか
- お子さんの状況

異物誤飲(プラスチック、石、ビー玉等)や食中毒、常用量での医薬品の副作用についての相談には応じていません。

電話相談

東京都では、保健所などが閉庁する時間帯に、子供の健康・救急に関する相談に看護師や保健師等がお答えしています。また、必要に応じて小児科医師が対応しています。
※電話相談のため、医師が診断をするものではありません。

こどもの救急ホームページ

お子さんの体調が悪くなって夜間や休日などに救急外来を受診すべきかどうか迷った時に、判断の目安にいただくために、日本小児科学会が作成しました。PCだけでなく平成25年4月からはスマートフォン・タブレット端末・携帯電話にも対応可能となり、また#8000に関する情報も閲覧できるようになりました。

公益財団法人日本中毒情報センター

※通話料のみで利用できます。

大阪中毒110番

☎072-727-2499(365日 24時間対応)

つくば中毒110番

☎029-852-9999(365日 24時間対応)

たばこ専用電話

☎072-726-9922(自動音声応答)
(365日 24時間対応)

※令和5年9月よりつくば中毒110番の対応時間が変わりました。

相談日

月曜日～金曜日	18:00～翌朝8:00
土・日・祝日、年末年始	8:00～翌朝8:00

子供の健康相談室(小児救急相談):東京都
#8000(プッシュ回線の固定電話・携帯電話)
☎03-5285-8898

対象年齢

生後1か月～6歳

日本小児科学会サイト

<http://kodomo-qq.jp/>

TOKYO子育て情報サービス

「妊娠と子育て」および「子供の事故防止と応急手当」に関する情報をインターネットで提供しています。

東京都福祉局ホームページ
<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/>

子供家庭

子育て支援

TOKYO子育て
情報サービス

休日診療の医療機関、調剤薬局

「区報ぶんきょう」の毎月25日号に休日医療のご案内が掲載されています。

文京区のホームページ
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>

お役立ちリンク
休日・夜間診療

休日医療

今月の
当番医



急病やけがのときは(救急告示医療機関)

受診の際には必ず電話確認をしましょう。

救急告示医療機関名	所在地	電話番号
東京健生病院	大塚4-3-8	☎03-3944-6111
日本医科大学付属病院	千駄木1-1-5	☎03-3822-2131
東京都立駒込病院	本駒込3-18-22	☎03-3823-2101
順天堂大学医学部附属順天堂医院	本郷3-1-3	☎03-3813-3111
東京大学医学部附属病院	本郷7-3-1	☎03-3815-5411
東京医科歯科大学病院	湯島1-5-45	☎03-3813-6111
医療法人社団大坪会東都文京病院	湯島3-5-7	☎03-3831-2181

「#7119」東京消防庁救急相談センター

病院へ行く？ 救急車を呼ぶ？ 急な病気やけがで迷ったら

#7119 (携帯電話・PHS・プッシュ回線)

救急医療案内・救急相談 (24時間対応)

ダイヤル回線 ☎03-3212-2323

東京版救急受診ガイド

病気やけがの緊急度や受診する時期・科目をパソコンや携帯電話などで確認できる「東京版救急受診ガイド」を東京消防庁ホームページで提供しています。



スマートフォン
からはこちら



携帯電話
からはこちら



東京都「子供の健康相談室」(小児救急相談)

急な子どもの病気やけがにどう対応したらよいのか、病院の診察を受けた方がいいのかなど判断に迷った時に、看護師や保健師、必要に応じて小児科医師が電話で相談に対応します。

※電話相談のため、医師が診断をするものではありません。

#8000(プッシュ回線・携帯電話) ダイヤル回線からは ☎03-5285-8898

相談受付時間:月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除きます。)

:18:00～翌朝8:00

土・日・祝日、年末年始

: 8:00～翌朝8:00

豊島文京(平日準夜間)こども救急

15歳(中学生)以下のお子さんの急な発熱や腹痛など、入院を必要としない救急診療を行います。初期救急診療のため、定期的な通院治療はできません。

都立大塚病院1階 救急外来診療室

☎03-3941-3211(代表)

豊島区南大塚2-8-1

月曜日～金曜日(祝日、12月29日～1月4日を除きます。) 20:00～23:00

児童虐待かなと思ったら

児童虐待は子どもの人権を否定し、心身に深刻な影響を与えます。

虐待をしてしまう親や家族等は、子育ての悩みや周囲からの孤立など、様々なストレスや葛藤をかかえています。ひとりで悩まないで相談してください。

子ども家庭支援センター

☎03-5803-1109 シビックセンター5階

月曜日～金曜日 9:00～17:00 ※時間外は留守電対応になります。

東京都児童相談センター

☎03-5937-2314 新宿区北新宿4-6-1

月曜日～金曜日 9:00～17:00

※上記以外の時間帯については児童相談所全国共通ダイヤル189で対応
平日夜間(17:45以降) 土・日・祝日(年末年始含みます。)

緊急連絡 ☎03-5937-2330

児童相談所虐待対応ダイヤル(通話料無料)

虐待かもと思ったら ☎189(いちはやく)

年中無休:24時間対応 ※一部のIP電話からはつながりません。

児童虐待に関する相談・情報を受けています。
「おかしいな」と思われたら迷わず相談・連絡してください。
※相談・連絡した方が特定されないように秘密は守られます。

緊急の場合は**110番**通報

又は、東京都児童相談センター ☎03-5937-2314 へお願いいたします。

(緊急連絡 ☎03-5937-2330)



ワンポイント
アドバイス

地域の民生委員・児童委員／主任児童委員もお話を
うかがいます(P74、P106)。

相談内容や、個人情報を漏らすことはありません。
安心してご相談ください。



子育て
アドバイス

“だいじょうぶ だいじょうぶ”

日々の生活の中での心配事、一人で抱え込んで
いませんか?子育て中の悩み、誰もが同じように悩んで
いるものなのです。話を聴いてくれる人はたくさん
います。話をすると気持ちが軽くなりますよ。



育児にイライラや不安はつきもの 困ったら周囲の力を借りましょう



たとえ、しつけのためだと大人が思っている、子どもに苦痛や不快感を与える行為である体罰等は、子どもの心や体に傷をつけ、子どもの成長・発達に悪影響を及ぼすといわれています。

でも、親の思いどおりにならないのが育児です。ついつい大声で怒鳴ったり、思わず叩いてしまうことがあるかもしれません。

そんな時、一人で思い悩まず、自分の気持ちを誰かに話してみましょ。家族や友人などの身近な人や、区役所の相談窓口、保健師などの専門家に相談してみるのも良い方法です。少し勇気が必要かもしれませんが、きっと解決のヒントが見つかることでしょう。大切なことは、一人で抱え込まないことです。

また、あなたの近くでそんな悩みを持っている人がいたら、相談するようアドバイスをしてください。



児童虐待の4つのタイプ



身体的虐待

殴る、蹴る、叩くなど直接的な暴力行為。冷水を浴びせる、長時間正座を強要するなど。また、乳幼児の場合、激しく体を揺さぶるなどの行為も含まれる。

性的虐待

性的な行為やいたずら、性的関係を強要する行為。わいせつな画像をみせるなど間接的なものも含まれる。

ネグレクト (養育の放棄)

必要な衣食の世話をしない、病気やけがなど治療や検査が必要なのに医者にみせない、家に閉じ込めて学校、保育園に行かせないなどの行為。

心理的虐待

暴力的な言葉や差別的言葉を浴びせる、話しかけられても無視するなどの行為。また、子どもの目の前で保護者がけんかする、きょうだい間で差別するなど、子どもの心を傷つける行為。子どもの前での夫婦げんかも心理的虐待になります。