

## SOS 小児防災トリアージ (1-5歳)

### 【1】頭部打撲 (48時間ルール)

#### ● 直ちに119番 / 救護所へ

- ・意識消失 (5秒以上)
- ・嘔吐3回以上 / けいれん
- ・耳鼻から水や血が出る

#### ● 要注意 (48時間は監視)

- ・1-2回吐いた / 頭痛
- 👉寝ても3時間おきに起こして確認

#### ● 経過観察

- ・直後に泣き、その後普段通り

### 【2】脱水・熱中症サイン

#### ● 危険 (即受診)

半日尿なし / 爪戻り3秒以上

#### ● 注意 (水分補給)

唇カサカサ / 涙が出ない

※爪押しテスト：親指の爪を白くなるまで押し、  
離してピンク色に戻る時間 (2秒未満=正常)

## 命をつなぐケア&データ

### 【3】経口補水液 (ORS) レシピ

※「薬」として5分おきにスプーン1杯

- 💧 水 : 500ml
- 🍬 砂糖 : 20g (キャップ3杯)
- 🧂 塩 : 1.5g (指3本つまみ)
- ⚠️ 一気飲み厳禁 (吐きます)

### 【4】パーソナルデータ

名前: \_\_\_\_\_ ( 歳)

血液型: \_\_\_\_型 / アレルギー: 有・無

↓詳細 (薬・卵・乳など)

持病/薬: \_\_\_\_\_

緊急連絡: \_\_\_\_\_