

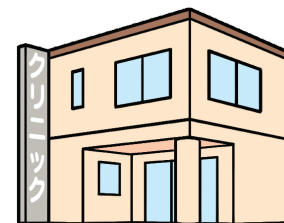
国土社の  
しブック

ひとりでできるかな!?



キラリさんの

病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>やケガのときは  
どうするの?



読書工房・編著

ある日のキラリさん ..... 4

救急箱を用意しよう ..... 6

どこのどんなお医者さんに行けばいいんだろう!? ..... 8

ぼくもさんの体温 そうなんだ!

体温で、体の調子の変化を知ろう! ..... 10

お医者さんに行くときは... ..... 12

お医者さんに行くときの持ち物を用意しよう.....13

お医者さんに行く前にチェックして、メモしておいたほうがよいこと.....14

お医者さんにかかる その1 お腹が いたいときは... ..... 16

受付をする.....16 / 待合室で待つ.....18 / 診察を受ける.....19 /

お金を払う(会計で精算する).....23 / 薬を受け取る.....24

お医者さんから処方してもらった薬をきちんと飲もう ..... 26

キラリさんの病院の検査 はてな?

体の具合が悪い原因を調べるには、どんな検査があるの? ..... 28

健康診断を受けよう! ..... 31

お医者さんにかかる その2 転んでから ずっと いたいときは... ..... 32

受付をする.....33 / 診察を受ける.....34 / レントゲン検査を受ける.....35 /

診断の結果を聞く.....36 / お金を払う(会計で精算する).....37 / 薬を受け取る.....37

キラリさんの いたさ・臭い悪さの伝え方 はてな?

いたさを ことばで伝える 言い方の例 ..... 38

伝える内容の いろいろ ..... 39

お医者さんにかかる その3 歯が いたいときは... ..... 40

予約の電話をする.....40 / 受付をする.....41 / 治療を受ける.....42 /

お金を払う(会計で精算する).....45

LLブックとは... ..... 46

『キラリさんの病気やケガのときは どうするの?』を読む人へ ..... 47

この本に  
出てくる  
キャラクターの  
しょうかい



キラリさん  
ひとり暮らしを  
はじめたばかり。  
くいしんぼうで  
いつも元気いっぱい。  
いたいの、とっても  
苦手です。



ぼくもさん  
なにか やってみよう! という人の  
ところに あられる。そばに いて  
やさしく いろいろ 教えてくれる。  
「なにか わからない ことが あったら、  
ぼくもいっしょに てつだうよ」。



# ある日のキラリさん

キラリさんとぼくもさんは、お部屋でおしゃべりをしています。

キラリさん、  
今日も  
元気そうだね!



うん。  
今日も元気!



一人暮らしをはじめて3か月。  
カラダもココロも調子がよさそうだね。  
でも、体の具合が悪くなったとき、  
どうすればいいかわかってる?



そのときは、  
そのときだから、  
今は気にしない。  
気にしない。



ん〜ん…。



そういえば、  
キラリさん!  
救急箱って、  
ちゃんと  
用意してる?

え…?  
(なんのことだろう…)



ほら、  
つい手を切っちゃったとか、  
夜になって熱が出たとか、  
急にお腹がいたくなったりって  
いうとき、おうちに薬が  
あると便利なんだよ。



でもそんなときは、  
コンビニとか  
ドラッグストアに、  
すぐ買いに  
行けるじゃない?



もお!  
すごく具合が悪くなったら、  
動きたくないし  
動けなくなるから、  
用意しておいたほうが  
安心なんだよ!

そっか!



救急箱の  
用意  
ミッション  
スタート





# 救急箱を用意しよう

いざというときに自分で手当ができるように、救急箱に薬などをそろえておきましょう。

救急箱の中身をそろえてみるよ!



救急箱にそろえておく薬なんかは、ドラッグストアで買えるよ!



おうちにそろえておいた薬を飲んでいても、全然よくなりないうときは、お医者さんに行こうね!



## 救急箱にそろえておくといいもの

### かぜ薬

のどがいたい、せきが出る、熱がある、鼻水が出る、寒気がする、鼻づまりがあるときなどに飲む。

### 鎮痛剤(解熱鎮痛剤)

頭がいたい、歯がいたい、熱がある、月経痛(生理痛)のときなどに飲む。

### 胃腸薬

胃がもたれる、食べ過ぎたとき、飲み過ぎたときなどに飲む。

### 整腸剤

うんちが出ない(便秘)、下痢をしたときなどに飲む。



**キズ薬** ちょっと手を切ってしまったとき、料理をしていて軽いやけどをしてしまったときなどにぬる。

**シップ** 運動して筋肉痛になったとき、どこかにぶつけたとき、腰がいたいときなどにはる。

**体温計** 熱が高くて具合が悪いときなどに、体温を測るために使う。体温計の使い方は11ページへ

**とげ抜き** 刺さったとげを取るときに使う。

### ばんそうこう

ちょっと手を切ってしまったとき、転んですりむいたときなどに、キズにはる。

### 冷却剤

熱があるときなどに、タオルにくるんでワキにはさんだり、おでこを冷やしたりするのに使う。



救急箱の用意ミッション完了



## ぼくもさんのワンポイントアドバイス

### お医者さんに行く目安

- 何をするのも面倒くさくて気持ちが落ちこんで、ふだんどおりに生活ができなくなっている
- 体温がいつもよりすごく高い
- ダイエットをしているわけでもないのに、体重が減っていく
- むくみがある
- 食欲がどんどんなくなっていく
- じゅうぶん寝たり休んだりしているのに、体が元気にならない、だるい



こんな感じのときは、すぐに、または次の日にはお医者さんに行こう。



医師 クボタ先生

下痢でうんちに血がたくさん混じっているときは、すぐに病院へ行こう! 頭痛でも何か固いもので強く頭をなぐられたみたいにいたいときは、すぐに病院へ行こう!