

小児の救命処置：もしもの時にできること

救命の連鎖

傷病者の命を救い、社会復帰に導く為に必要となる一連の行為を「救命の連鎖」と呼びます。救命の連鎖は、下の4つの輪が途切れることなくすばやくつながることが必要です。

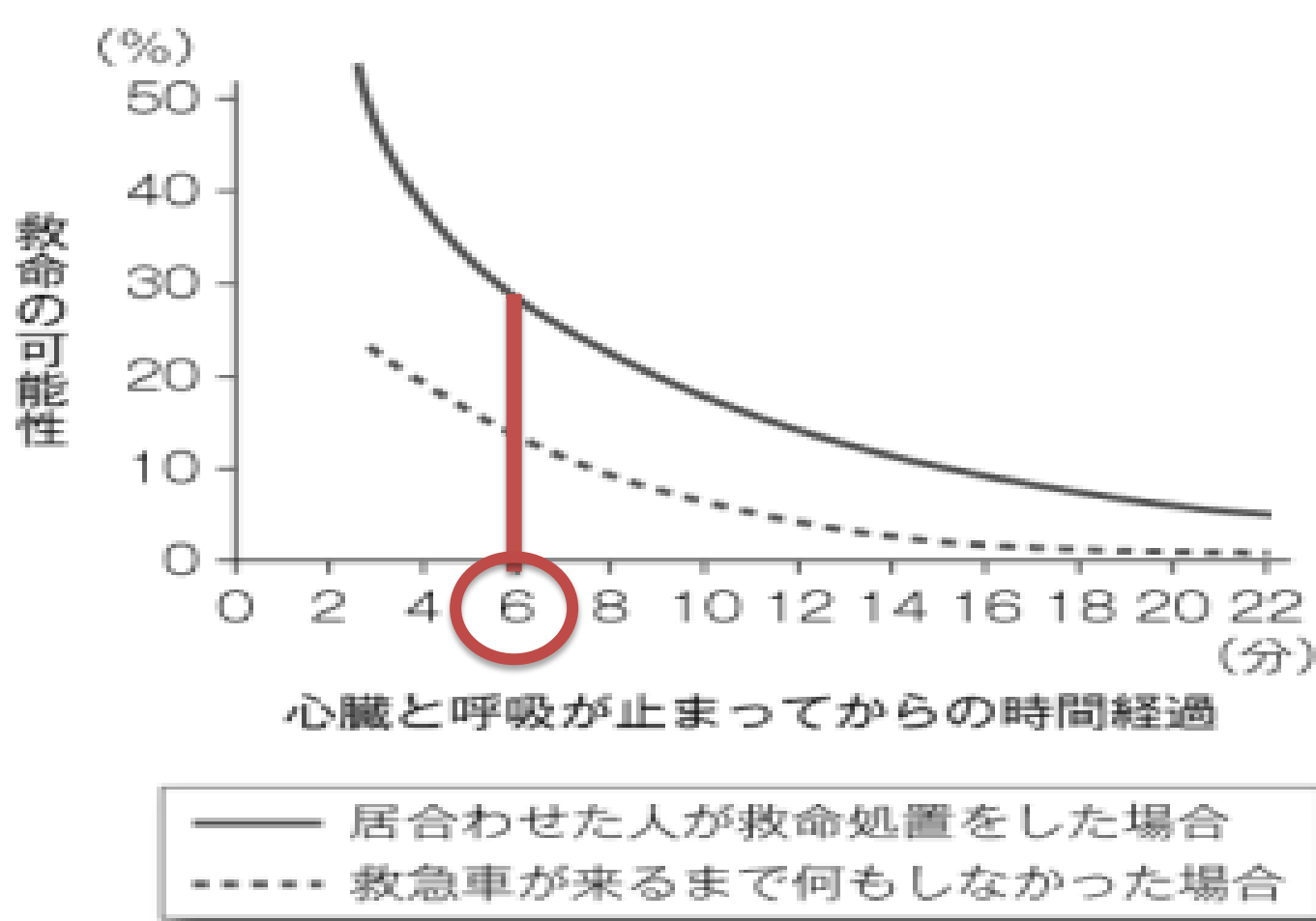
- 1：心肺停止・事故の予防
- 2：早期認識と通報
- 3：一次救命処置(AEDの使用)
- 4：二次救命処置と蘇生後の集中治療（病院での治療）



このうち最初の3つの輪はその場に居合わせた市民により行われることが期待されます。

こどもの心停止は自宅または公共の場で多く発症しています。未就学児であれば、その8割が自宅、就学児であれば、その6割が学校で起きていると報告されており、日頃の準備が重要なのです。

救急車を呼んでからできること！

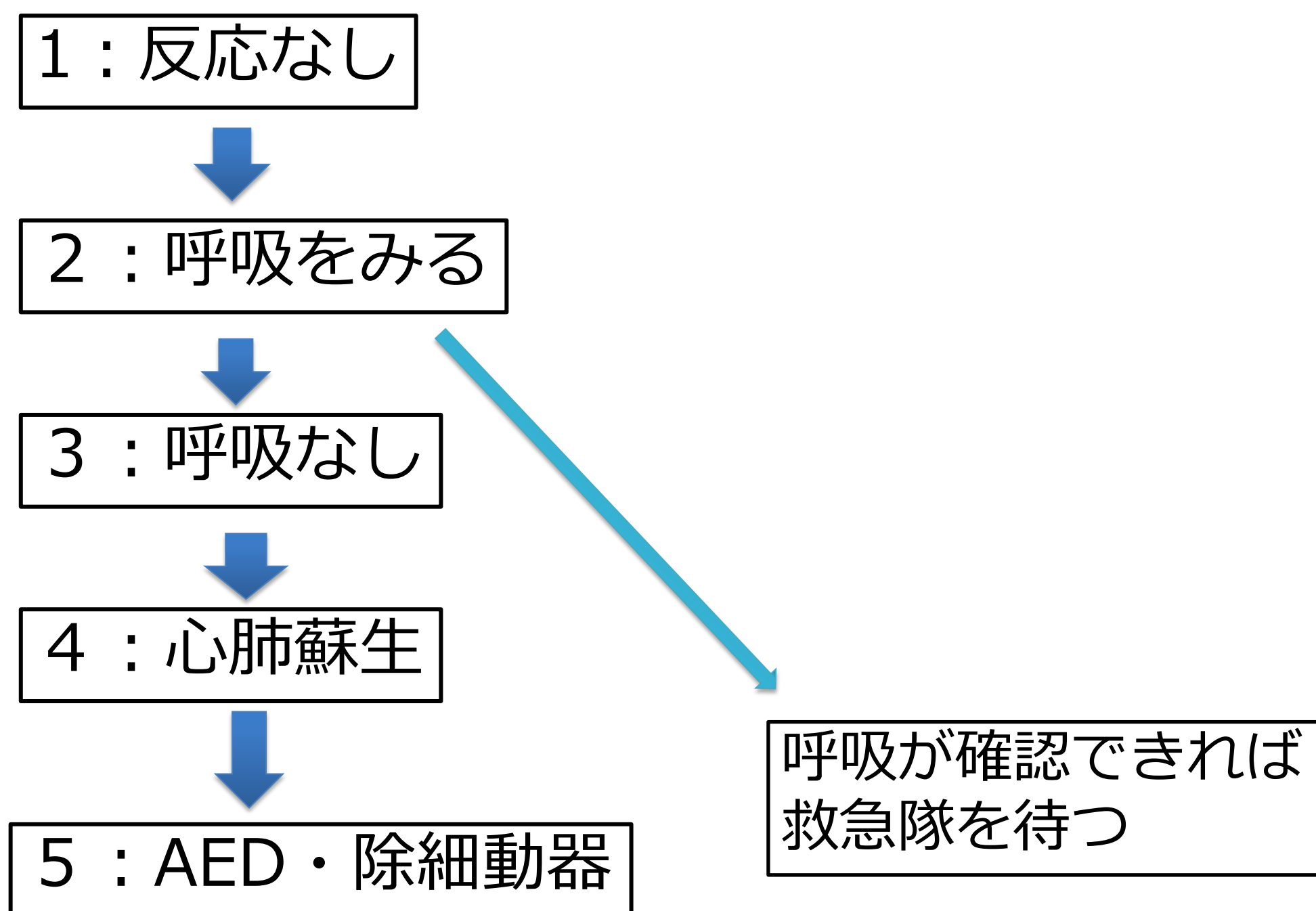


救急車到着まで
平均：約6分

脳は心臓が止まると15秒以内に意識がなくなり、3～4分以上そのままの状態が続くと回復する事が困難となります。心臓が止まっている間、心肺蘇生によって脳や心臓に血液を送り続けることが心臓の動きが戻った後に後遺症を残さないためにも重要です。命が助かる可能性は時間とともに減っていきませんが、そばに居合わせた人が心肺蘇生を行った場合には、その減り方がずいぶんとゆっくりになります。このことからわかるように、傷病者の命を救う為には、その場に居合わせたあなた^{あなた}が心肺蘇生を行う事が最も重要です。

小児の救命処置

こどもの心肺蘇生法



1：反応の確認

肩を軽く叩いて（乳児では足の裏）大声で呼びかけても反応や目的を持った仕草がなければ、「反応なし」です。近くの人に119番通報、AEDがあれば依頼をします。



反応の確認

協力を依頼(119番・AED)



2・3：呼吸をみる

呼吸があるか・いつもどおりの呼吸かを確認します（胸とお腹の動きをみます）
10秒以内で呼吸が確認できなければ、心肺蘇生を開始します
あえぐような呼吸は「呼吸なし」と考えます



呼吸をみる

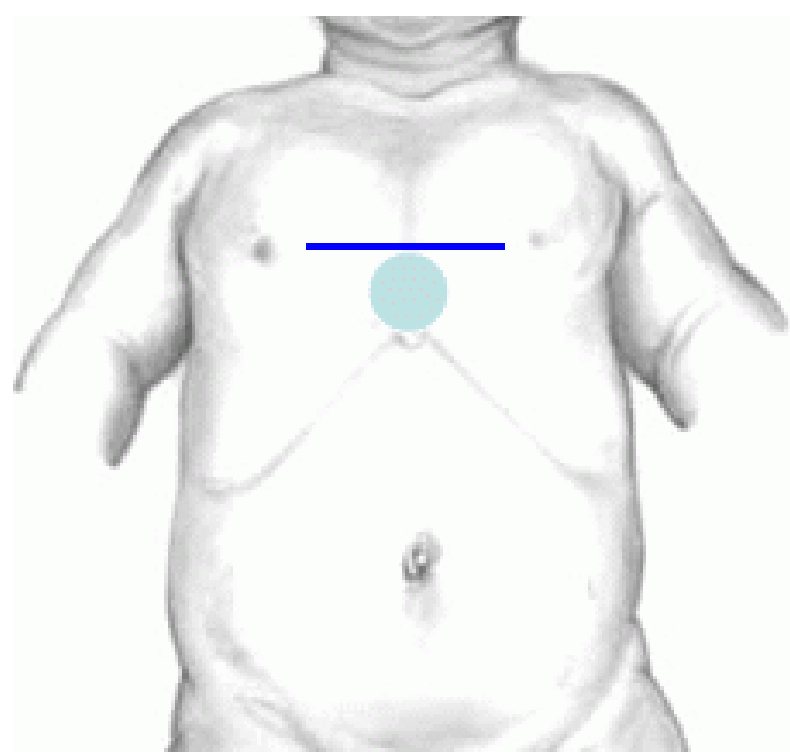
4：心肺蘇生

心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。反応・呼吸が確認できなければ、心停止（心臓が止まっている）と考えてただちに胸骨圧迫を開始します。人工呼吸の準備ができ次第、気道確保して2回の人工呼吸を行います。その後、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回のサイクルを、救急車が来るまで、あるい体動が確認できるまで繰り返します。

心肺蘇生

胸骨圧迫

「胸の真ん中」：両乳首の間
「強く」：胸の厚さの 約1/3の深さ
「早く」：少なくとも 1分間に100回
「絶え間なく」：中断を最小限に



乳児（1歳未満）
指2本で胸骨圧迫



幼児
両手あるいは片手で手のひらの付け根の部分で胸骨圧迫

気道確保（頭部後屈・顎先挙上法）



額に手をおき、指であごをあげます
こうすることで、空気を肺に送りやすくします

人工呼吸



気道確保して、胸が軽くあがるくらいの量を1秒かけて2回ふきこみます

乳児は、鼻と口を大人の口でまとめて覆い、幼児は鼻をつまんで口から息を吹き込みます

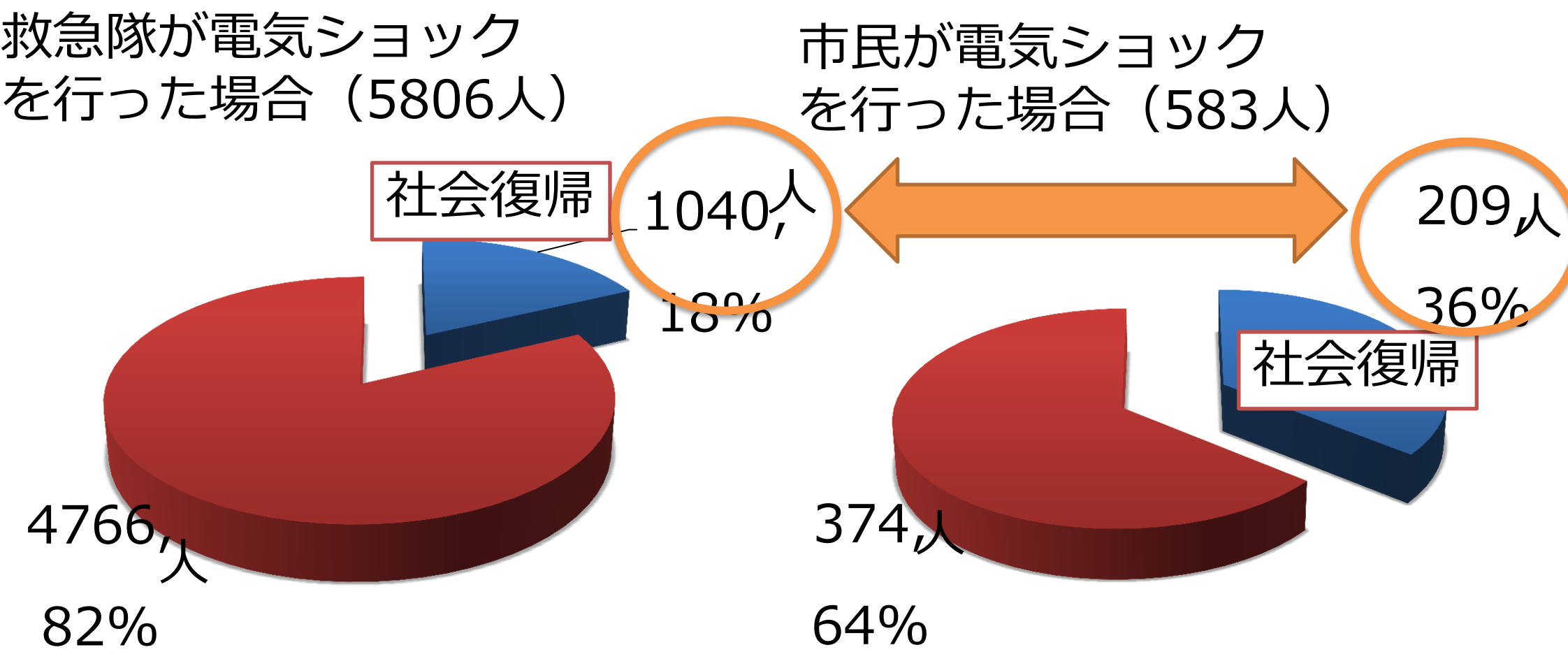
小児の救命処置

AED：自動体外式除細動器

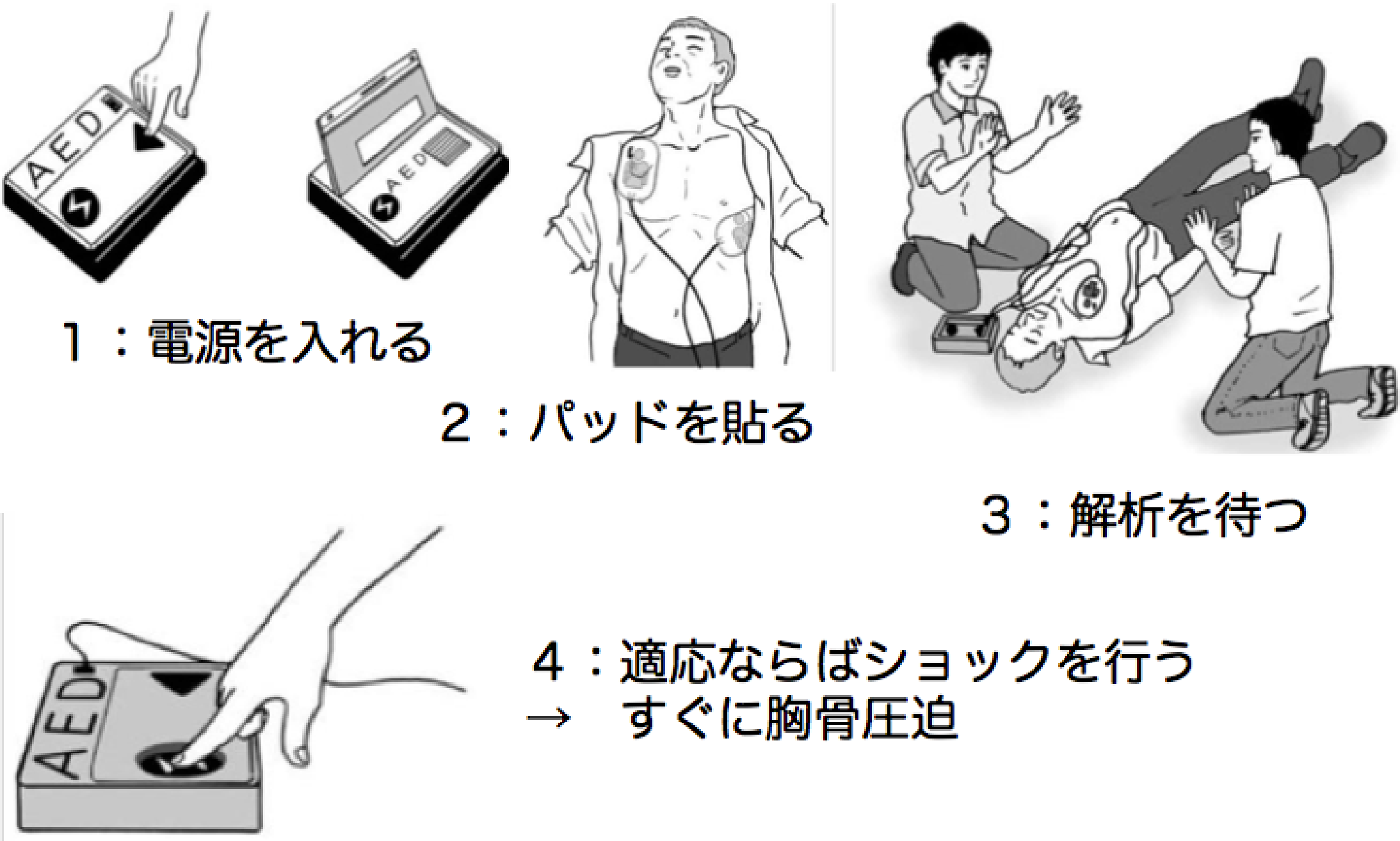
心臓がけいれんして血液を流すポンプ機能を失った状態の心臓に対して電気ショックを与えて正常なリズムに戻すための医療機器です
心電図を自動で解析し、電気ショックが流すことができます



早く電気ショックするほど効果的

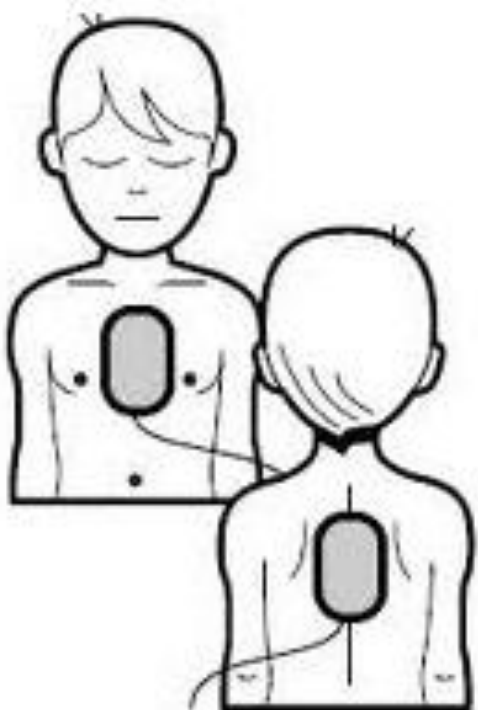


AEDの使い方



小児に対するAEDの注意点

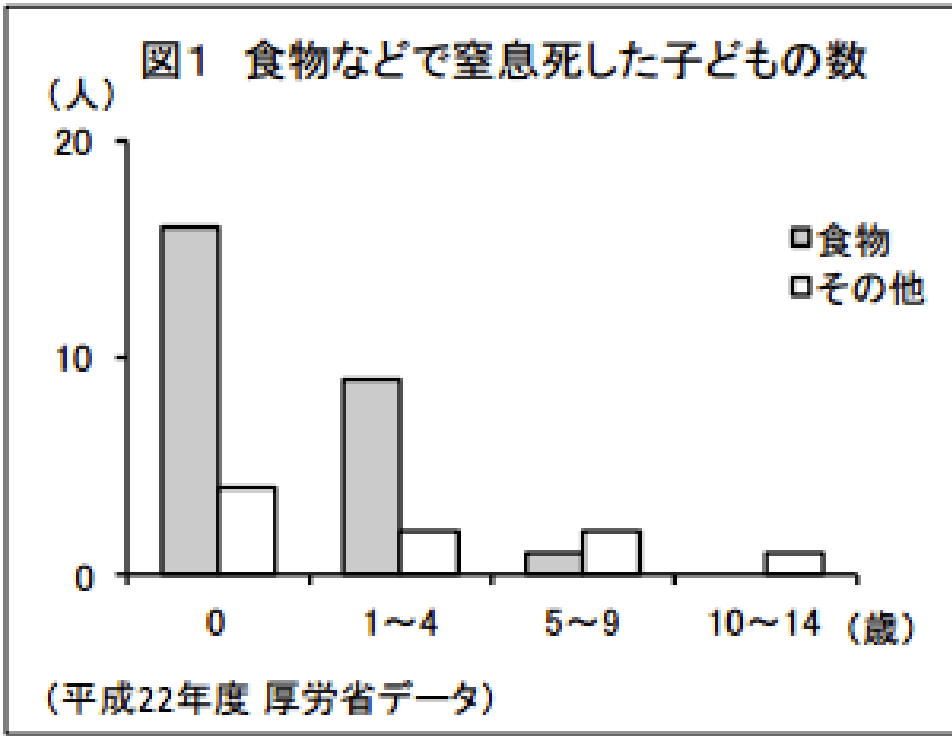
全ての年齢で使用可能です。
小児用パッドが入っていれば、未就学児で使用します
成人用しかなければ、成人用を使用します。



前後ではさみこんでもよいです

気道異物による窒息

こどもが誤って飴やゼリーなどの食べ物をつまらせて窒息するという事故で、毎年50名近くのこどもの命が失われています。
0から2歳時に多いですが、年長児でも起こりえます。

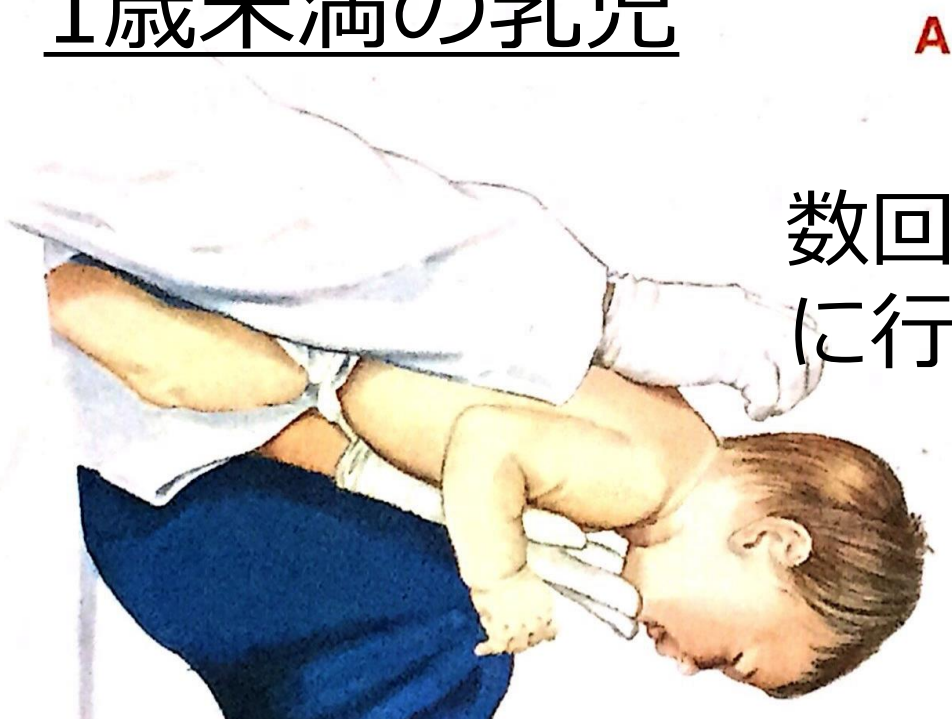


どんなものが詰まるのでしょうか？

- 0から3歳では、主にピーナッツや節分の豆などの食物の他、あめ、果物や野菜、お菓子など口にはいるもの全てが事故の原因になります
- 4歳以上では、歯の詰め物や小さいおもちゃなどが多くなります

窒息の応急処置

1歳未満の乳児



数回ずつ交互に行います



A 背部殴打法：手の平であごをささえ、もう一方の手で背中を叩打します

B 胸部突き上げ法：胸骨圧迫と同じ位置で胸部突き上げを行います

1歳以上の幼児

腹部突き上げ法（ハイムリック法）

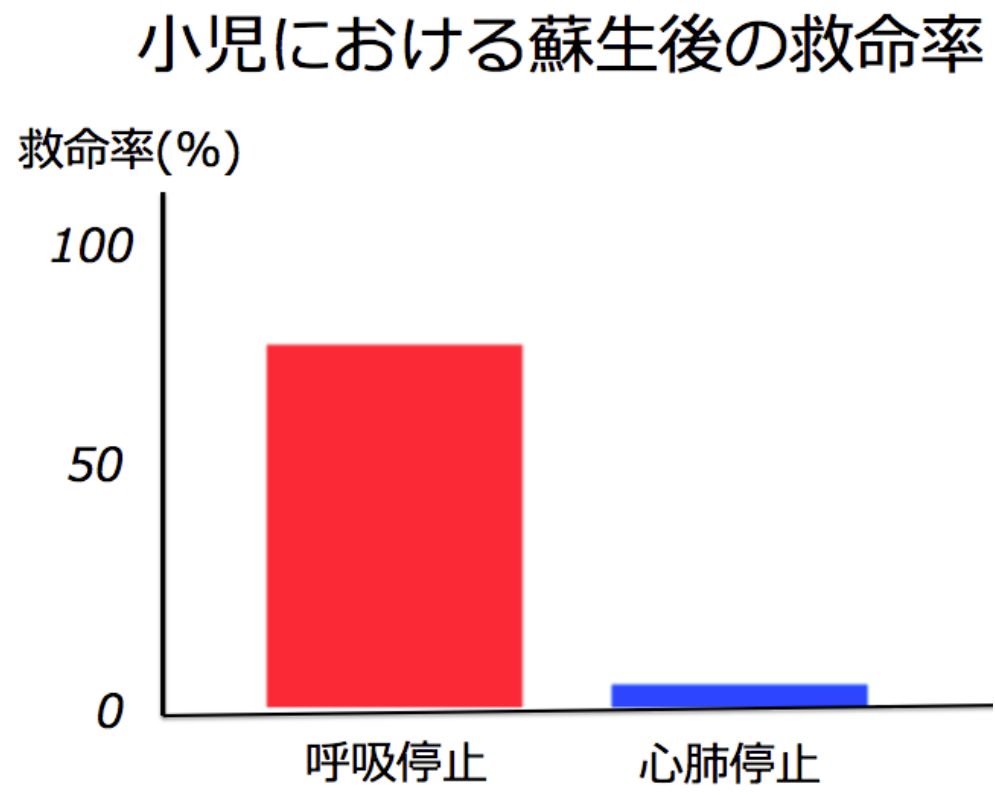
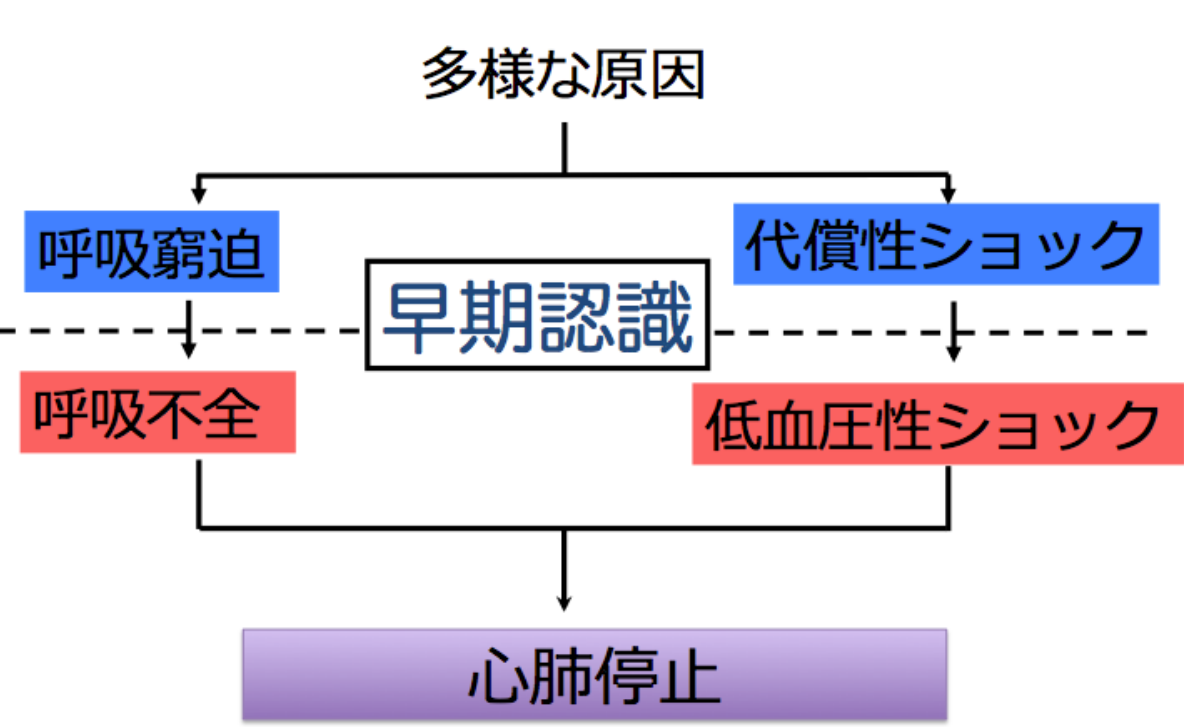
背後から両腕を回し、こどものみぞおちの下で両手を握ります。その手で腹部を上圧迫します



＊上記は、のどに物が詰まって声が出せない時に行いますが、咳こんだり、声を出せる時には行いません。
途中、意識がなくなれば、心肺蘇生を行ってください

状態が悪化する前に ～状態が悪いこどもの見分け方～

心肺停止へ至る過程



様々な原因から、呼吸・心臓が悪くなり最終的に心肺停止に至ります。心肺停止に至ってしまいますと、残念ながら救命率は数%程度に過ぎません。一方、呼吸停止の段階で適切な処置を行いますと、救命率は70%に達すると言われています。こどもは状態の悪化が早いのですが、悪化する前の段階で発見し適切な処置を行うことがとても重要です。

呼吸が悪い時

- 呼吸が早い
- 顔色が悪い
- 唸るような呼吸
- 眠れない
- 努力呼吸になっている（右図）



循環が悪い時

- 脈が早い・遅い
- 手足が冷たい
- 皮膚が網々
- 尿量減少
- 眠ってしまうなど



網々の皮膚

活気がなく、上記のようなサインがあれば、医療機関を受診しましょう

普段からできること

～心肺停止・事故の予防～

年齢階級別死因順位（平成24年）

年齢	1位	2位	3位
0	先天奇形 および 染色体異常	呼吸障害 および 心血管障害	<u>SIDS</u>
1～4	先天奇形および 染色体異常	<u>不慮の事故</u>	悪性新生物
5～9	<u>不慮の事故</u>	悪性新生物	先天奇形および 染色体異常
10～14	悪性新生物	<u>不慮の事故</u>	自殺
15～19	自殺	<u>不慮の事故</u>	悪性新生物

不慮の事故の内訳 1：交通事故 2：溺水 3：窒息

多くのこどもが不慮の事故で命を失っています。多くの不慮の事故はこどもの発達と事故予防の関係をすることで未然に防ぐことができます。

1：自転車事故

6歳未満の自動車同乗中交通事故による死傷者数が未だ多く、原因として、チャイルドシート装着率が低いこと、装着していても適切ではない取り付けであることが関与しています。

2：自転車事故

15歳以下の自転車事故による死傷者数は年間3万人であり、減少傾向ではありますが、全交通事故に占める割合は高い。ヘルメット着用で重症度を軽減できますが、ヘルメット着用の意識は未だ高くありません。

3：異物誤嚥・誤飲

5歳未満がほとんどですが、トイレットペーパーの芯を通過する大きさすべてのものであれば飲み込む危険性があります。こどもの手の届かないところで管理しましょう。

4：溺水

自宅浴槽での溺水が多いですので、浴槽に残し湯をしない、風呂場に入る扉に鍵を装着するなどの予防策が必要です。

5：火災

こどもの火災事故の80%が自宅火災です。自宅に残されたこどもの火遊びによる出火が後を絶たず保護者の監督が必須です。

SIDS(乳幼児突然死症候群)

それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。6000人から7000人に一人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2ヶ月から6か月に多いことが知られています。原因は分かっていませんが、発症の可能性を小さくすることができます。

1



うつぶせ寝は避ける

うつぶせ寝が、あおむけ寝に比べてSIDSの発症率が高いという研究結果がでています。医学上の理由で必要などき以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせるようにしましょう。また、赤ちゃんをなるべく一人にしないことや、寝かせ方に対する配慮をすることは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことになります。

2



たばこはやめる

両親が喫煙する場合、両親が喫煙しない場合よりSIDSの発症率が高くなるというデータがあります。妊婦自身が禁煙することはもちろん、妊婦や乳児のそばでの喫煙も避けるよう、身近な人の協力が必要です。

3



できるだけ母乳で育てる

母乳で育てられている乳児は、人工乳の乳児と比べてSIDSの発症率が低いといわれています。人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

小児の救命処置：事故予防の知識

	誕生	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月	13か月	1歳半	2歳	3歳	3〜5歳
運動機能の発達		●体動 ●足をバタバタさせる		●口の中にも物を入れる ●見たものに手を出す	●寝返りをうつ	●座る	●はう	●ものをつかむ	●家具につかまり立ちする		●一人歩きする	●スイッチ・ノブ・ダイヤルをいじる	●走る・のぼる	●階段をのぼりおりする		●高い所へのぼれる
転落	●親が子を落とす	●ベッド・ソファからの転落				●歩行器による転落	●階段からの転落	●バギーやイスからの転落	●浴槽への転落		●階段ののぼりおりの転落		●窓・バルコニーからの転落	●すべり台・ブランコ		
切傷・打撲				●床にある鋭いもの	●鋭い角のあるおもちゃ			●鋭い角の家具・建具・カミソリのいたずら				●鋭いテーブルの角・ドアのガラス・ドアに手を這さむ・車中の角など		●屋外の石など		
やけど	●熱いミルク・熱い風呂		●ポット・食卓・アイロン			●ストーブ・ヒーター								●マッチ・ライター・湯わかし器・花火		
誤飲・窒息	●まくら・柔らかいふとんによる窒息		●何でも口に入れる	●小物・たばこ・小さなおもちゃの誤飲			●ふだれかけ・ひも・コード	●ナッツ・豆類		●薬・化粧品			●ビニール袋			
交通事故	●自動車同乗中の事故			●母親と自転車の二人乗り			●道でのヨチヨチ歩きのとき		●歩行中の事故		●三輪車		●自転車			
溺水事故				●入浴時の事故			●浴槽への転落事故							●プール・川・海の事故		

発達の段階に応じた注意点

寝返りをはじめたら

「寝ているから平気」という考えは事故のもとです。

1 ベビーベッドの柵はいつも上げていますか。

ベビーベッドからの転落事故は、赤ちゃんがまだ動いていないから大丈夫と思ってベッドの柵を下げてたままミルクを作りに行ったり、おむつを取りに行ったり、ベッドのそばをちよっと離れたすきに起こっています。



ベビーベッドに寝かせるときは必ず柵を上げておく。

2 テーブル、ソファなどの上に赤ちゃんを寝かせたまま目を離すことはありますか。

3か月くらいになると、赤ちゃんは手足をバタつかせ激しく動き、頭の方へずり上がったりします。5か月を過ぎると、早い赤ちゃんは寝返りができるようになるのでテーブル、ソファなど高いところに寝かせるときは目を離さないようにしましょう。



テーブル、ソファなどの高いところに寝かさない。

3 ベビーベッドの柵とマットレスの間にすき間がありますか。

ベビーベッドの柵とマットレスや敷布団の間に、赤ちゃんの頭が入るようなすき間があると、顔がはさまって動けなくなり窒息する危険があります。すき間ができてしまう場合には使用をやめるか、タオルなどですき間を埋めてから使用しましょう。



ベビーベッドの柵とマットレスや敷布団の間にすき間がないか調べて使用する

4 赤ちゃんの顔のそばやベビーベッドの中に、ぬいぐるみをたくさん置いていますか。

寝ている赤ちゃんのそばにぬいぐるみやタオルなどが置いてあると、寝返りをしたときに顔が埋まってしまい、鼻や口がふさがれてしまいます。また、掛布団などが顔に深くかかっているか、寝ている間でも時々様子を見るようにしましょう。



赤ちゃんの顔のそばにぬいぐるみやタオルは置かない。掛け布団は顔に深くかけすぎない。

5 よだれかけのひもを外してから赤ちゃんを寝かせていますか。

赤ちゃんは寝返りをしたりずり上がったり、寝ている間も動きまわります。寝かせているときに首まわりのきつ服やよだれかけをつけていると、首まわりが締めつけられて窒息してしまう危険があります。



赤ちゃんを寝かせるときはよだれかけのひもは外す。

6 タバコや灰皿はいつも赤ちゃんの手の届かないところに置いていますか。

腹ばいになり、好きなおもちゃをつかんで遊べるようになった赤ちゃんは、何でもつかんで口の中に入れようとします。タバコは2cm以上食べてしまうと、命にかかわるといわれています。口に入れると危険なタバコが赤ちゃんの手の届かなくないか、いつも気をつける必要があります。



タバコや灰皿は赤ちゃんの手の届かないところに置く。

小児の救命処置：事故予防の知識

物がつかめるようになったら

目をちょっと離れたすきのキケンがいっぱいです。

- 1 タバコや灰皿はいつも赤ちゃんの手の届かないところに置いていますか。

赤ちゃんは大人が口にくわえるタバコに興味をもっています。手の届くところにあるものがつかめるようになると、タバコや灰皿を床やテーブルの上に置いておくのは危険です。飲み残したジュースの缶を灰皿がわりに使うのもやめましょう。液体に溶けたニコチンは吸収が早く、ひと口飲んだだけでも危険です。



タバコや灰皿は赤ちゃんの手の届かないところに置く。

- 2 おもちゃは安全マークを目安に選び、プラスチックの薄い突起や、とがった部分がないか確認していますか。

最近はおもちゃの種類も豊富になり、安全性にも配慮がなされていますが、子どもは大人が思いもつかないような遊び方をします。おもちゃは子どもの年齢や発達にあったものを選びましょう。また、遊んでいるうちにおもちゃが壊れてけがをすることもあるので、安全に遊べるかどうか、ときどき確認しましょう。



日本玩具協会が安全基準に合格したおもちゃに認定しているSTマークがついていても、プラスチックの薄い突起やとがった部分がないか壊れたところがないか確認をする。

ハイハイをはじめたら

こまめなかたづけを心がけて事故を未然に防ぎましょう。

- 1 赤ちゃんを家に一人置いて外出することがありますか。

寝ている赤ちゃんだけを家に置いて、買い物などに出かける人が見られます。出かけるときは寝ていても、留守の間に目覚めてしまうことがあります。ハイハイができるようになれば、家の中を動きまわるので、いろいろな危険が待ち受けています。また、火災や地震などの災害時に赤ちゃんは脱出できません。自分自身で身の安全を守ることでできない赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。



赤ちゃんを家に一人残して外出しない。

- 2 階段に転落防止の柵を取り付けましたか。

ハイハイが始まると目に映る物何にでも興味を示し、動きが活発になります。階段や段差があるところでは目が離せません。階段を上り下りできないように階段の上下には柵をつけ、玄関などの階段があるところには一人で這って行けないようにすることで転落事故の大部分は防げます。柵のすき間からすり抜け、転落する事故もありますので、格子の間隔や高さにも気を配りましょう。



柵は階段の上と下（1階部分と2階部分）の両側2か所に取り付け、閉め忘れのないようにする。

つかまり立ちをはじめたら

テーブルの上やタンスの角など室内の安全を見直しましょう。

- 1 タバコや灰皿はいつも赤ちゃんの手の届かないところに置いていますか。

大人が口にくわえるタバコに赤ちゃんは強い興味を持っています。この頃は、タバコの誤飲事故が多くなります。つかまり立ちができるようになるとタバコや灰皿をテーブルの上に置いておくのは危険です。また、液体に溶けたニコチンは吸収が早く、ひと口飲んだだけでも危険なので、飲み残しのジュースの缶を灰皿がわりに使うのはやめましょう。



タバコや灰皿はいつも赤ちゃんの手の届かない場所に置く。

- 2 ボタン型電池、硬貨、ピアスなどの小物をテーブルの上に置いていますか。

電池のふたが開いて出てきたボタン電池を飲み込んでしまったり、テーブルの上に置いた小物をつまんで口の中に入れてしまうので、床・畳・じゅうたんやテーブルの上には口に入れると危ないものは置けません。自分の家だけでなく、外出するときにも注意が必要です。異物を飲み込んでしまった場合、普通は48時間以内に便と一緒に排泄されますが、ボタン電池の場合は食道や胃で電気分解を起こして壊れることがあるので、すぐに医師の診療が必要です。



ボタン電池や硬貨、ピアスなどの小物はテーブルの上に置いたままにしない。

- 3 赤ちゃんを抱きながら、熱い食べ物や飲み物を食べたり飲んだり、料理することがありますか。

赤ちゃんはこぶしをふるったり、物をつかんだりができるようになると、大人の持っている物に手を伸ばそうとします。片手で赤ちゃんを抱きながら熱い食べ物や飲み物を扱うことは危険です。また、抱いている赤ちゃんが動いたり誤って手から熱い食べ物や飲み物を滑り落とすこともあります。赤ちゃんの皮膚はとても薄く、洋服の上からでも大きなやけどを負ってしまいます。



赤ちゃんを抱きながら、熱い物を食べたり飲んだり運んだりしない。

- 4 ドアのちょうつがい部分に、赤ちゃんの指が入らないように注意をしていますか。

赤ちゃんの小さな指はちょっとしたすき間にも簡単に入ってしまう。赤ちゃんがドアをいたずらしているのに気づかず、ドアを閉めてしまったり、開け放しておいたドアが強風で急に閉まって赤ちゃんの手がはさまれてしまう事故もあります。ドアの開閉をするときは、赤ちゃんの手の位置を確認しましょう。ドアのちょうつがい部分に指が入らないようなガードをして防止するものの一つの方法です。



ドアの開閉の際は、子どもの指の位置を確かめる。

- 3 ポットや炊飯器は赤ちゃんの手の届かないところに置いていますか。

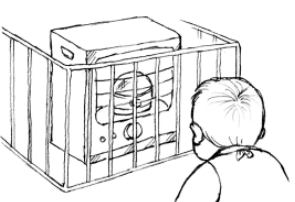
赤ちゃんはハイハイができるようになると、床や畳の上に置いてあるポットをひっくり返してお湯をこぼしたり、炊飯器の蒸気の噴出し口に手や顔を近づけてやけどをしてしまうケースが多くなります。ポットにはロックをかけて赤ちゃんがボタンを押してもお湯が出ないようにしておきましょう。



ポットや炊飯器は手の届かないところに置く。

- 4 ストープやヒーターなどは安全柵で囲って使用していますか。

ハイハイができるようになると、まわりにある物への関心はどんどん強くなります。ストーブにさわってしまったり、ヒーターの噴き出し口に指を入れてみたり、特に冬は暖房器具によるやけどが多くなります。最近のストーブ、ファンヒーターなどは熱源が露出しているものは少なくなっていますが、熱源が直接出ているものは必ず安全柵で囲い、直接赤ちゃんがさわらないようにしておきましょう。



床に置くストーブやヒーターは必ず安全柵で囲う。

- 3 赤ちゃんがつかまり立ちをするときは、そばにいて注意していますか。

お座りをしていたのに、いつの間にかつかまり立ちをする赤ちゃん。テーブルや椅子につかまり立ちをするときは大人がそばについていないとまだ不安定です。バランスを崩して転んでしまい、テーブルなどの角で顔や口を打ったり切ったりしてしまいます。



赤ちゃんがつかまり立ちをするときは、そばにいて注意する。

- 4 家具などの角のするどい部分は、クッションなどでガードがしてありますか。

つかまり立ちやつたい歩きはじめた赤ちゃんに転倒はつきもので、目の高さにある家具や柱の角に、頭やおでこをぶつけてしまいます。家具類はなるべく丸みのあるものを選び、角にはクッションテープなどを張り付け、ぶつかった時の衝撃を和らげる工夫をしておきましょう。



家具などの角のするどい部分には、クッションテープなどでガードをしておく。

- 5 テーブルクロスを使用していますか。

食卓にテーブルクロスをかけていると、赤ちゃんがつかまり立ちをするときに引っ張ることがあります。その上に熱い食べ物や飲み物が置いてあると、こぼれてやけどをしてしまいます。



テーブルクロスは使用しない。

- 5 赤ちゃんがお座りをするそばに、角や縁のするどい物がありますか。

一人でお座りができるようになっても、まだまだ不安定です。赤ちゃんは頭が重いので、バランスを崩して前のめりになったり、後ろに倒れたりするので、赤ちゃんのすぐそばに家具や敷居、かたい積み木などのおもちゃがあるとぶつかってしまいます。



赤ちゃんが座るまわりに角や縁のするどい物を置かない。

- 5 バケツや洗面器に水をためておくことがありますか。

赤ちゃんは10cmほどの浅い水深でも溺れてしまいます。バケツや洗面器に身を乗り出してのぞき込んでいるうちに、たまっていた水に顔がつかって溺れてしまったりするので、使い終わったら必ず水を捨てておきましょう。水遊びをしているときは一人にしないことです。



バケツや洗面器に水をためておかない。

- 6 お茶やコーヒー、味噌汁、カップラーメンなどをテーブルの端に置くことがありますか。

赤ちゃんは物がつかめるようになると、熱い物にも平気で手をかけてしまいます。お母さんが食事の準備中、テーブルの上のコーヒーやカップラーメンをひっくり返してやけどをしてしまったり、食事のときも赤ちゃんの手の届くところに熱いものは置かないようにしましょう。



熱い食べ物や飲み物は赤ちゃんの手の届かないテーブルの中央に置く。

- 7 テーブルや棚の上にある食器やビン・缶などは、赤ちゃんの手が届かないようにしてありますか。

テーブルの上に置いてあるコップを落として、割れた破片を踏んでしまったり、缶詰やジャムのビン足をの上に落としてしまったり、手の届くところにある物に興味をもってさわったり、引っ張ったり、押したりします。切り傷や打撲事故の原因になります。



テーブルや棚の上にある食器や思いビン・缶などは赤ちゃんがさわれないようにしておく。

- 8 子ども用の椅子は安定のよいものを使用していますか。

椅子に座っているときにテーブルを足で蹴った勢いで椅子が倒れたり、椅子に急に立ち上がって転落する事故があります。頭が重くバランスの良くない赤ちゃんは、椅子などの高いところから落ちやすいので、子ども用の椅子は安定の良いものを選びましょう。また、ハイチェアへ乗り降りするときは大人が行うようにし、安全ベルトを必ず閉めましょう。



からだの大きさやSGマークを基準に、倒れにくいものを選ぶ。

小児の救命処置：事故予防の知識

歩きはじめたら

子どもの目線でキケンな物を取り除きましょう。

1 子どもが歩くときは、つまずきやすい物や段差がないか注意していますか。

歩き始めは足がもつれて倒れたり、床に出してあるおもちゃや敷居につまずいて頭を打つことが多く、まだまだ大人がそばについていないと不安定です。転んでも危なくないように、敷居や段差の角はクッションテープなどでカバーしておきましょう。



子どものまわりに、つまずきやすい物や段差がないか確認する。

2 階段や玄関など段差のあるところに子どもが一人で行くことがありますか。

玄関に歩いて行って転落したり、階段を四つん這いで上がって転落したりします。赤ちゃんはちょっと目を離したすきに、思わぬところに移動しています。転落の危険のある場所にはドアに鍵をかけて柵をつけて、一人では行けないようにしておきましょう。



玄関や階段などの段差のあるところは、子どもが自由に行けないようにしておく。

3 熱い鍋やアイロンは子どもの手の届かないところに置いていますか。

ちょっと目を離したすきに、ガスレンジからおろしたばかりのやかんや熱い鍋をさわってしまったり、ひっくり返してやけどをしてしまう事故がみられます。使い終わったばかりのアイロンの温度は90度です。温度を冷ますときも手の届かないところに置きましょう。



熱い鍋やアイロンは子どもの手の届かないところに置く。

ちょっと走りはじめたら

ころびやすい時期なので細心の注意をばらしましょう。

1 子どもが遊んでいるまわりに、つまずきやすい物や段差がないか注意をしていますか。

床に出してあるおもちゃや掃除機のコード、めくれあがったカーベットにつまづいて転んだりします。子どもは足もとを見ないで走り出すので、ちょっとした段差にもつまづいて転びます。ある程度の高さのある段差は理解できますが、ちょっとした段差は逆に危ないので注意が必要です。



子どものまわりに、つまずきやすい物や段差がないか確認する。

2 階段を上り下りするときは、大人がいつも子どもの下側を歩くか、手をつないでいますか。

階段を上り下りするときは、転んでも支えられるように子どもの下側を歩きましょう。最初は後ろ向きにはいはいして降りるようにし、歩いて上り下りができるようになったら手を取ったり子どもの横か下側を歩きましょう。また、大人の目が離れることがあって一人で上り下りしないように階段の上下階には柵を付け、階段からの転落事故を防ぐことができます。



階段の上り下りは、大人がいつも子どもの下側を歩くか手をつなぐ。

3 ペンやフォーク、歯ブラシなどをくわえて、走り回ることがありますか。

口に物をいれたまま歩いたり走り回っていると、転んだときに口の中を切ってしまったり、喉を突いてしまう危険があります。手に持っていれば、転んだときに突き刺してしまいます。



ペンやフォーク、歯ブラシなどをくわえたまま走り回させない。

外遊び

地域の危険区域などを知り子どもの行動範囲を確認しましょう。

1 子どもが外遊びをするとき、つまずきやすい物や段差がないか注意していますか。

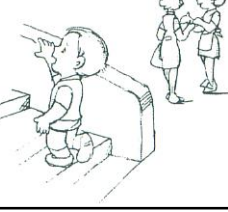
子どもは体のわりに頭が大きく重心が高いため、バランスを崩してよく転びます。走っていて足がもつれたり、スクーター、三輪車に乗っていて石や段差で転倒します。まだまだ上手に手をつくことができず、顔面からアスファルトやコンクリートに転倒して重傷を負うことがあります。サイズの合わない靴も転倒の原因になります。



子どものまわりに、つまずきやすい物や段差がないか確認する。

2 子どもの遊んでいる位置を確認していますか。

庭で遊んでいたと思っていたら道路に出ていたり、三輪車をこいだり、ボールを追って道路に飛び出したり、止まっている車の後ろで遊んでいたりと、遊具の高いところの上ってしまったり、お母さんがおしゃべりに夢中になっているわずかなすきに、子どもは思いつけないうちに移動します。子どもは遊びに夢中になると、まわりに注意を払うことができなくなります。



子どもは思いつけないうちに移動するので注意する。

4 タバコが入っているバッグを子どものそばに置くことがありますか。

子どもは探究心が旺盛なので、大人が物を出し入れるバッグが気に入りします。バッグの中には、小銭や化粧品、薬などの誤飲事故につながる物もたくさん入っています。バッグの中に入っていれば大丈夫と思っで子どものそばに置いたため、目を離したすきにバッグの中からタバコを出して食べてしまう事故が起きています。



タバコはいつも子どもの手の届かないところに置く。

5 かみそり、包丁、はさみなどの刃物は使用したら必ず片付けていますか。

まな板の上に置いてある包丁をとろうとして、足の上に落としてしまったり、洗面台のかみそりを握ってしまったり、子どもは大人が使っているものに興味を持ち、まねをして自分も使ってみようとして、刃物を使用したらすぐに収納場所に片付けましょう。収納場所は鍵をつけるなどして、簡単に開けられないようにしておきましょう。



かみそり、包丁、はさみなどの刃物は使用したらすぐに片付ける。

6 入浴後、浴槽のお湯は抜いていますか。

お母さんがシャンプーしている少しの間でも、浴槽をのぞきこんで落ち溺れてしまうことがあるので、浴槽の外にいるからといって安心はできません。掃除をしようとして浴室のドアを開け放しておいたら、浴槽で溺れたり、入浴しようとして浴槽のふたを開けておいたため転落して溺れてしまうこともあります。浴槽のふたはたわみにくい物にして外すときは入浴直前に、入浴後はお湯は抜いておきましょう。



入浴後、子どもが小さいうちは浴槽のお湯は抜いておく。

4 ベランダや窓のそばに、踏み台になる物を置いていますか。

ベランダや窓の向こう側の景色は子どもの興味をひきつけますが、転落したときの被害は大きなものとなります。ベランダにはポリ容器、ビール瓶のケース、新聞の束、高さのある植木鉢など、踏み台になるようなものは置かないようにしましょう。



子どもがのぞき込む窓には安全柵を付け、窓の側やベランダには踏み台になるようなものは置かない。

5 食事の準備をしているとき、子どもが熱い物にさわれないようにしていますか。

フライパンや鍋の取っ手にふれてこぼしてしまったり、コンロから降ろしたばかりのやかんにさわってやけどをしてしまったり、食事の準備をしている台所は子どもにとって危険な場所のひとつです。コンロ上の鍋やフライパンの取っ手は内側に向けて手が届かないようにしておき、熱い物にさわるとやけどをすることを教え、食事の準備をしているときに子どもの位置を確認しましょう。



食事の準備をしているときは、子どもを台所に入れない。

6 医薬品、化粧品、洗剤などは子どもの手の届かないところに置いていますか。

子どもは大人のまわをしたがり、引き出しや冷蔵庫に入っている薬を取り出して誤飲してしまいます。また、お母さんが使う化粧品や洗剤も興味や関心があるので、浴室・洗面所・トイレ・台所に無造作に置かないようにしましょう。誤飲の場合、吐かせてよいものと悪い物があるので、まず何を飲み込んだか落ち着いて判断することが必要です。



薬は手の届かないところに置き、不要になった物は捨てる。化粧品や洗剤は棚の中に保管し、扉が開かれないようにする。

7 子どもが一人で浴室に入れないようにドアには鍵をつけていますか。

じっとしていることが少なく、一人で歩いていってしまうのが1歳の頃。知らないうちに浴室に入ってしまう、浴槽をのぞき込んで転落し、溺れてしまう事故が起きています。浴室のドアは開け放しにせず鍵をかけ、出入りできないようにしておきましょう。鍵は外側上部に日曜大工などで簡単に取り付けられるもので十分です。



子どもが簡単に浴槽に入れないようにドアには鍵を付ける。

8 ビニール袋やラップは子どもの手の届かないところに片付けていますか。

シールやラップをはがして遊んでいて、飲み込んで喉に詰まらせてしまったり、ビニール袋を頭からかぶって遊んでいて、鼻や口をふさいでしまうことがあります。スーパーやコンビニのビニール袋をおもちゃ代わりにして遊ばせるのは危険です。また、壁にかけてある袋やひもに首をひっかけて窒息する事故も起こっています。



ビニール袋やラップは子どもの手の届かないところにかたづける。

7 子どもが引き出しやドアを開け閉めして遊んでいることがありますか。

引き出しを開け閉めして指をはさんでしまったり、引き出しを出してよじ登りタンスが倒れてはさまれたりします。子どもの背丈からいってもサッシのカギの部分はいたずらしたくなるようなので、簡単に開けられないようにしておきましょう。気密性の高いサッシに指をはさむと、ひどい場合は骨折をしてしまいます。



引き出しやドアを開け閉めして遊ばせない。

8 ピーナッツやあめ玉などは子どもの手の届かないところに置いていますか。

子どもの口の大きさは最大32mmなので、これより小さな物は飲み込む危険があります。おもちゃが口の中にすっぽり入ってしまったら、食べ物が飲み込めないで喉につかえてしまったりします。子どもの喉はまだ未発達なので、気管に物が入りやすく、ピーナッツや枝豆などの豆類を与えるのは危険です。豆類は赤ちゃんの気管をふさぐ大きさです。気管に入っているのに気がつかないと肺の炎症を起こしてしまいます。



ピーナッツは3歳を過ぎるまでは与えない。

9 子どもが浴室のドアを開けて一人で中に入ることがありますか。

子どもが知らないうちに浴室に入り、浴槽をのぞき込んで転落し溺れてしまう事故が起きています。浴室のドアは開け放しにせず、鍵をかけておきましょう。浴槽の蓋は入浴直前に外し、入浴後はお湯を抜いておきましょう。



子どもが簡単に浴室に入れないようにドアには鍵をかけておく。

5 水遊びをするときは必ず大人が付き添っていますか。

水遊びは子どもを開放的な気分にする遊びですが、わずかな水深でも溺れてしまいます。浅瀬だから、庭のビニールプールだからと安心して目を離すと大変危険です。ビニールプールは遊んだ後は必ず水を流して伏せておきましょう。



水遊びをするときは必ず大人が付き添う。

6 子どもだけで川や池に遊びに行くことがありますか。

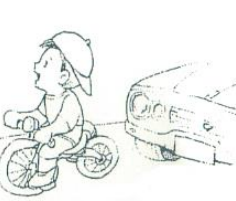
友だち同士と外で遊ぶことが多くなるので、住まいの近くの池や川、浄化槽や防火槽など子どもが落ちる危険がある場所がないか確認しておきましょう。バランスを崩して転んでしまうと、浅くても流れのある溝では子どもは簡単に立ち上がれません。普段から川や池、水槽などに近づかせないように注意しておきましょう。



子どもだけで水辺に遊びに行かせない。

7 三輪車や自転車は車が通らないところで乗っていますか。

まだまだ交通ルールがわからず、遊びに夢中になってしまうと周囲に注意を払うことができません。道路で遊ぶことは非常に危険なので、安全な場所で乗るように教えましょう。



三輪車や自転車は車が通らないところで乗る。

小児の救命処置：事故予防の知識

外出をするとき

その都度安全確認をして外のキケンから守りましょう。

1

自動車に乗るとき、チャイルドシートを後部座席に取り付けて使用していますか。

生まれたばかりの赤ちゃんでも、抱き抱えて自動車に乗せるのは危険です。車が衝突したり、急停止の衝撃で、どんなにしっかり抱いていても、赤ちゃんは腕から飛び出してしまいます。車の速度がゆっくりでも衝撃のエネルギーは予想以上に大きく、大人の手の力では支えきれません。また、歩けるようになるとチャイルドシートになかなかじっと座ってられないので、抱きかかえたり使用しないで車に乗せてしまいがちですが、一緒に後部座席でシートベルトをしてみせたり、好きなおもちゃを持たせたりして慣れさせ、チャイルドシートは必ず使用しましょう。



車の乗せるときは年齢にあったチャイルドシートを後部座席にしっかり取り付け使用する。

2

子どもを車の中に一人で乗せておくことがありますか。

暑い季節に子どもを自動車の中に残したままにしていると脱水を起こし、時には死亡事故につながる場合があります。日中の車内は短時間でも驚くほど温度が上昇し、簡単に40～50度になります。



子どもを決して車の中に一人で残しておかない。

動きが活発になったら

子どもの動きに目を行き届かせましょう。

1

子どものいる位置を確認していますか。

椅子やソファから飛び降りてテーブルにぶつかったり、庭で遊んでいたと思っていたら道路に出ていたり、遊具の高いところに登っていたりと、ちょっと目を離れたときに思いがけないところに移動します。子どもは遊びに夢中になると周囲に注意を払うことがまだ十分にできません。子どもの行動をよく観察し、安全に遊べる環境を作りましょう。また危険な遊び方を始めたら、きちんと指導しましょう。



子どもが遊んでいる位置や安全を確認する。

2

ベランダや窓のそばに踏み台になるものを置いていますか。

ベランダや窓の外の景色は子どもの興味をひきつけますが、転落したときの被害は大きなものとなります。ベランダにはポリ容器、ビール瓶のケース、新聞の束、高さのある植木鉢など、踏み台になる物は置かないようにしましょう。



子どもがのぞきこめる窓には安全柵をつけ、窓のそばやベランダには、踏み台になる物は置かない。

3

赤ちゃんをクーハン（かご）に寝かせて持ち上げるとき、両方の取っ手をしっかり握っていますか。

クーハンの扱いに慣れてくると、取っ手を片方しか持っていないのに気づかず持ち上げて赤ちゃんを落としてしまったり、持ち運んでいるときに取っ手がとれて寝ている赤ちゃんが転落してしまう事故があります。



赤ちゃんをクーハン（かご）に寝かせて持ち上げるとき、必ず両方の取っ手を握っているのを確認する。

4

ベビーカーに乗せるときはベルトを締めていますか。

ぶら下げていた買い物袋の重みでベビーカーがひっくりかえってしまったり、赤ちゃんがいきなり立ち上がって転落してしまう事故があります。シートベルトを必ず締めましょう。



ベビーカーに乗せるときは必ずベルトを締める。

5

道路を歩くときは手をつないでいますか。

子どもが急に走り出したり、車道に飛び出したりする危険があります。子どもと道路を歩くときは手をつないで、大人が車道側を歩きましょう。



道路を歩くときは手をつなぐ。

6

ドアを開閉するとき、子どもの手や足の位置を確認していますか。

子どもの行動範囲が広がると、自動ドア、エレベーター、車のドアやパワーウィンドウなど、いろいろなところで手や足をはさむ事故が多くなります。外出して初めて経験する場所では特に注意が必要です。ドアを開閉するときには指をはさまないように注意しましょう。



ドアを開閉するときは、子どもの手や足がどこにあるのか確認する。

7

子どもを乗せる自転車の後輪にはガードを付けていますか。

子どもを自転車に乗せていて、後輪に足の指やかかとをはさむ事故が起こっています。子どもを自転車に乗せるときはガードがしっかりついた補助椅子を使い、足が巻き込まないようにドレスガードの付いたものを使用しましょう。



自転車の後輪にはガードを付ける。

3

自動車に乗る時、チャイルドシートを使用していますか。

子どもはなかなかじっと座ってられません。チャイルドシートを嫌がると、使用しないで車に乗せてしまいがちですが、車が衝突したり、急停車の衝撃でフロントガラスやダッシュボードにぶつかってしまいます。走行中、車内の装置を触らないようにするためにもチャイルドシートに座らせ、シートベルトをしっかり閉めておきましょう。



車に乗せる時は、後部座席にチャイルドシートを取り付け必ず使用する。

4

道路を歩くときは手をつないでいますか。

子どもは急に走り出したり、車道に飛び出したりする危険があります。子どもと道路を歩くときは手をつなぎ、大人が車道側を歩きましょう。交通规则も少しずつ話してあげましょう。



道路を歩くときは手をつなぐ。

5

子どもが熱いものに触れないようにしていますか。

テーブルの上の熱いコーヒー・味噌汁・カップラーメンなどに手を出してひっくり返すと、やけどをしてしまいます。熱いものに触れることやけどをすることを教え、食事の準備をしている時は子どものいる位置を確認しておきましょう。また、ストーブを使用する時は子どもが近づけないようにしておかないと、転倒した時に手をつけてやけどをしてしまいます。



熱い食べ物や飲み物はテーブルの中央に置き、ストーブなどは安全柵で囲い使用する。

6

医薬品、化粧品、洗剤などは子どもの手の届かない所に置いていますか。

子どもは大人のまねをしたがり、引き出しや冷蔵庫に入っている薬を取り出して誤飲する危険があります。また、お母さんが使う化粧品や洗剤にとっても興味があるので、浴室・洗面所・トイレ・台所に無造作に置かないようにしましょう。



薬は手の届かないところに置き、化粧品や洗剤は棚の中に保管する。

7

鼻や耳に小物を入れて遊んでいることがありますか。

子どもはビーズやプラスチックの玉、小さなブロックやおかしなどをおもしろ半分て鼻や耳に詰めて遊ぶことがあります。異物が詰まっているのに気づかないと、鼻の粘膜が炎症をおこしたり、思わぬ事故になることもあるので注意しましょう。



子どもが鼻や耳に入れてしまうような物がないよう、部屋の中は整理整頓しておく。

8

子どもの腕を強く引っ張ることがありますか。

転びそうになって急に片腕を引き上げたり、お兄ちゃんお姉ちゃんと遊んでいて腕を強く引っ張られた時に脱臼は起きています。脱臼は癖になりやすいので、腕を強く引き過ぎないように注意しましょう。



子どもの腕を引く時は強くなりすぎないようにする。

小児の救命処置：事故予防の知識

遊ぶ範囲が広がったら

子どもとまわりの安全確認をしっかりとしましょう。

- 1 子どもが遊んでいる遊具や
まわりの安全を確認していますか。

おもちゃや遊具の大部分は安全に設計されていますが、ネジがゆるんでいた
り、壊れていると事故につながります。
また、走っていて足がもつれたり、三輪
車や自転車に乗っていて段差で転倒
したりします。まだまだ転んでも上手に
手を出すことができず、顔面からコンク
リートや遊具にぶつかってしまうので、
まわりに段差や角の鋭い部分がない
か確認しましょう。



遊具やまわりの安全を確認してから遊ばせる。

- 2 すべり台やブランコの
安全な遊び方を教えていますか。

すべり台で前をすべっている友
達を後ろから押したり、ブランコ
の下に入って戻ってきたブラン
コにあたりたり。子どもは決まっ
た遊び方では物足りずに無理
なことをしようとします。安全に
作られている遊具でも遊び方を
誤れば事故の引き金となります。



遊具の安全な遊び方を教える。

- 3 子どもに交通ルールを教えていますか。

横断歩道を信号の変わり際に渡
って車と接触したり、ボールを追って道
路に飛び出すなど、子どもは遊びに
夢中になると、周囲に注意を払うこ
とがうまくできません。車道を横切る
ときは必ず左右をよく見てから渡る
ように教えましょう。



交通ルールを少しずつ教える。

- 4 ドアを閉める時、
子どもの手の位置を確認していますか。

子どもの手がドアにふれているのに気付
かず閉めてしまうと、柔らかい子どもの指は
つぶれてしまいます。特に車のドアは子ど
もが開けられないようにドアロックし、パワ
ーウィンドーを開める時は、窓から顔や手
がでていないか確認してから行いましょう。



ドアを閉める時、子どもの指を
はさまないか確認をする。

- 5 子どもを乗せる自転車には
ガードを付けていますか。

子どもを自転車に乗せていて、後輪に足の
指やかかとをはさむ事故が起こっています。
子どもを自転車に乗せるときは、足が巻き込
まれないように、ガードのついた補助椅子を
使用しましょう。また、補助椅子に乗せたま
ま自転車から離れると、自転車が倒れた時
危険です。



後輪にはガードを付け、補助椅子に幼児を
乗せたまま自転車から離れない。

- 6 かみそり、包丁、はさみなどは
使用したら必ず片付けていますか。

また板の上の包丁を取ろうとして、
足の上に落としたり、洗面台のかみ
そりを握ってしまったり、子どもは大
人が使っている物に興味を持ち、真
似をして自分でも使ってみようとしま
す。まだまだ大人が見ていない時に
刃物を使用するのは危険ですので、
使用したら収納場所に片付ける習
慣をつけておきましょう。



刃物を使用したら必ず片付けておく。

- 7 お箸や歯ブラシなどをくわえて、
走り回ることがありますか。

お箸や歯ブラシなどを口にくわえ
て、歩いたり走り回っていると、
転んだ時に口の中を切ってしま
ったり、喉を突いたりする危険が
あります。



お箸や歯ブラシなどをくわえたまま
走り回らせない。

- 8 水遊びをする時は
大人が付き添っていますか。

水遊びは子どもを開放的な気分
にさせる遊びですが、わずかな水
深でも溺れてしまいます。浅瀬でも
流れがあると、バランスを崩して転
ぶと簡単に立ち上がれません。



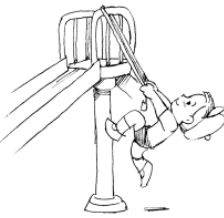
水遊びをする時は必ず大人が付き添う。

理解力がついてきたら

その都度子どもにルールを教えましょう。

- 1 おもちゃや遊具で遊んでいる時、
危険なことをしていないか
確認をしていますか。

おもちゃを持って遊具の高いところか
ら飛び降りたり、ひもをすべり台やジャ
ンゲルジムにかけて遊んだり、子どもは
大人が思いつかないような遊び方を見
つけます。遊び方もダイナミックに
なると、遊具本来の遊び方で遊ぶとは
限らないので、大人が常に安全を確認
する必要があります。



子どもの年齢や能力に合った遊具を選び、
遊び方のルールを身につけさせる。

- 2 自転車は車が通らないところで
乗っていますか。

子どもは遊びに夢中になってしま
うと道路に飛び出したり、停
まっている車の後ろで遊んでい
たり、まだまだ周囲に注意を払
うことができません。自転車に
乗る時はルールを作り、安全な
場所で乗るようにしましょう。



自転車は車が通らない安全なところで乗る。

- 3 子どもに交通ルールを教えていますか。

子どもが自分で身を守り安全な行動がで
きるように、安全な道路の歩き方、道路
の横断の仕方、バスや自動車の乗り方な
ど、交通についてのきまりを教えるよう
にしましょう。



交通ルールを子どもに教える。

- 4 ドアを開閉する時、
子どもの手や足の位置を確認していますか。

子どもの行動範囲が広がると、自動ドア、
エレベーター、車のドアやパワーウィ
ンドウなど、色々な所で手や足をさはむ事故
が多くなります。ドアを開閉する時は指を
はさまないように注意しましょう。また、遊
びに夢中になりガラスに突進してぶつか
ることがあります。シールを貼ったり、ぶ
つかっても飛び散らないようなフィルムを
貼って防止しましょう。



ドアを開閉する時は、子どもの手や足が
どこにあるか確認する。

- 5 浴室の床やプールサイドは
滑りやすいことを教えていますか。

浴室の床やプールサイドは水
や石鹸で滑りやすく、転倒する
と蛇口や浴槽、入り口の段差
で打撲したり切傷してしまします。



浴室の床やプールサイドは
滑りやすいことを教える。

- 6 マッチやライターは
手の届かない所に置いていますか。

子どもにとってマッチやライターは興
味のあるものです。マッチやライタ
ーによる火遊びは、やけどや火事な
ど重大な事故につながります。また、
台所のがスコンロやトースターなど
のスイッチを勝手に入れてしまうこと
がないように教えておきましょう。



マッチやライターは手の届かない所に置く。

- 7 子どもだけで川や池に
遊びに行くことがありますか。

友達同士で遊ぶことが多くなる
ので、住まいの近くの池や川、浄
化槽や防火槽など子どもが落ち
る危険がある場所がないか確認
しておきましょう。浅瀬でも流れが
あると、バランスを崩して転ぶと
簡単に立ち上がれません。普段
から川や池、水槽などに近づかな
いよう注意しておきましょう。



子どもだけで川や池に遊びに行かせない。

- 8 食事をする時は
落ち着いて食べさせていますか。

子どもの喉はまだ発達なので、
気管に物が入りやすく、落ち着い
て食べないと喉につまらせてしま
います。あめ・こんにやくゼリー・お
もちなどをあげる時はのどに詰まら
せないように注意しましょう。



食べ物は硬さや大きさ、口の中に入れる
量を考え、ゆっくり食べさせる。