

子どもを事故から守ろう!

わが家の 安心安全 ハンドブック

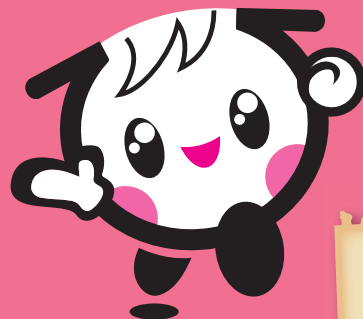


広島県の子育てポータルサイト「イクちゃんネット」

<http://www.ikuchan.or.jp/>

(平成23年4月公開予定)

運営:(財)ひろしまこども夢財団



日ごろから
事故の発生を
予防しよう



0~3歳

広島県の子ども
元気いっぱいキャラクター
イクちゃん

ごあいさつ

子どもの笑顔はいつ見てもかわいいものです。そんな子どもたちの1歳から4歳までの死因は、病気でなく「不慮の事故」が第1位となっています。深刻な状況に至らなくても、ケガにより入院や受診をしたり、ヒヤリとさせたりした子どもたちは年間数千人いるといわれています。

こうした事故は周囲の注意や環境の改善により、その多くを防ぐことができますといわれています。子どもたちは毎日成長し、さまざまなことに興味を持ってチャレンジして、良いことも悪いことも昨日までできなかったことが、今日ではできるようになります。その好奇心を大切にし見守りながら、重大な事故につながらないように、発達に応じて、まわりの大人は注意や工夫をしていくことが大切です。

この度、子どもたちが事故にあわないよう、年齢別の子どもに起こりやすい事故と予防方法、緊急連絡先などをまとめた「わが家の安心安全ハンドブック」を作成しました。身近に常備され、事故予防の一助としてご活用ください。

平成23年3月
広島県健康福祉局長 佐々木 昌弘

子どもを事故から守ろう！

わが家の 安心安全 ハンドブック

0~3歳

平成23年3月発行

●編集協力
広島県乳幼児事故防止等検討
専門委員会
委員長 小林正夫
(広島大学小児科学教授)

●発行
広島県健康福祉局保健医療部
健康対策課

広島県広島市中区基町 10-52
TEL.082-513-3175



パパ・ママの体験談

本文中に掲載する「パパ・ママの体験談」は、ひろしま子ども夢財団が平成22年8月26日～9月1日に実施した「事故防止アンケート」(回答者数427名)に寄せられた回答から抜粋しました。

もくじ

- P1 ごあいさつ
- P2 もくじ
- P3 家の中の危険個所をチェック
- P5 乳幼児の不慮の事故
- P7 SIDSってなに？

P8 子どもを事故から守ろう！ 0歳～1歳6か月

- P9 転落・転倒
- P11 窒息
- P12 誤飲
- P13 おぼれ
- P14 やけど・けが
- P15 車中の事故

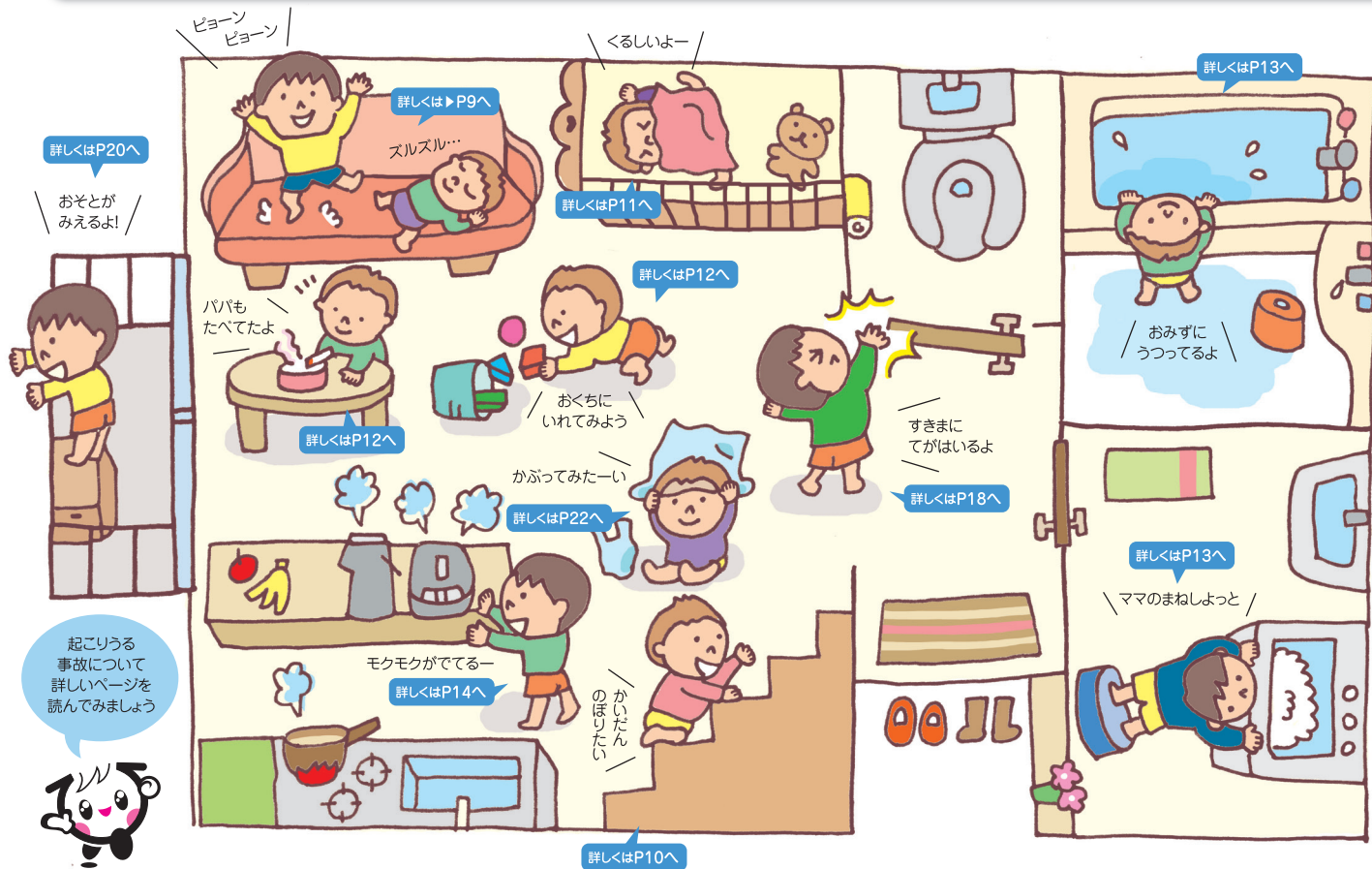
P16 子どもを事故から守ろう！ 1歳6か月～3歳

- P17 交通事故
- P18 けが
- P19 やけど
- P20 転落
- P21 おぼれ
- P22 窒息・誤飲

- P23 安全チェックリスト
- P25 心肺蘇生法
- P26 緊急連絡先

家の中の危険個所をチェック

0～3歳児の事故の大半は家の中で起きています。どんな場所で、どのような事故が起きる可能性があるのか確認をしてみましょう。

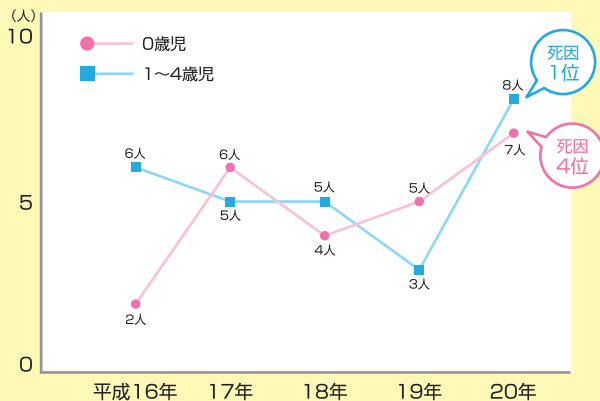


乳幼児の不慮の事故

！ 乳幼児死亡の死因のうち、「不慮の事故」は常に上位

「人口動態統計年報」(厚生労働省)によると、平成20年は全国、広島県ともに、死因のうち「不慮の事故」が0歳児で4位、1～4歳では1位でした。さらに、広島県では不慮の事故による乳幼児(生後から満1歳未満)の死亡者数が平成18年より増加傾向に転じています。時間別では夕方の事故発生率とがびぬけて高く、年齢別では0歳児の生後半半年までに多いことが特徴です。生まれたばかりの赤ちゃんは危険を察知することができません。大人が注意することでしか、乳幼児の不慮の事故は防げないのです。成育にともなった事故の傾向と対策を知り、乳幼児の健全な発育を守りましょう。

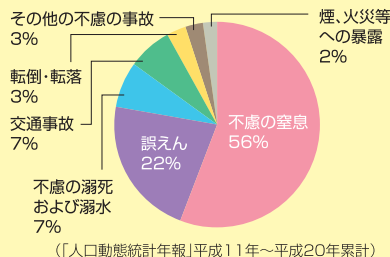
不慮の事故による乳幼児死亡者数(広島県)



(「人口動態統計年報」: 広島県 平成16年～平成20年)

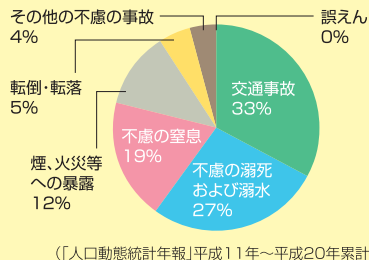
！ 0歳児は窒息死、1～4歳児は交通事故が最多

0歳児の不慮の事故の内訳(広島県)



左のグラフより、窒息死が全体の半分以上を占めていることがわかります。その内訳は、ベッド内での窒息等が最も多く、次に胃内容物や食物の誤えんと続きます。

1～4歳児の不慮の事故の内訳(広島県)

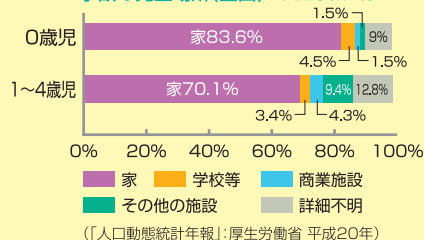


自由に歩き回れるようになると、行動範囲は一気に広がります。家の中以外で活動するようになると、外で交通事故に遭遇する割合が急増していることがわかります。

！ 全国における事故の発生場所は「家」がトップ！

交通事故を除く事故の発生場所で、「家」が占める割合は圧倒的！ つい気を抜いてしまう家にこそ、危険個所が多く潜んでいます。本冊子を参考に見直してみましょう。

事故の発生場所(全国) ※交通事故を除く



SIDSってなに？

睡眠中に起こる突然死、SIDS。「うちに限って…」とは考えないで、誰にでも起こりうる病気として認識し、ポイントを守って予防しましょう。

！ SIDS＝乳幼児突然死症候群とは

それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息などではなく、睡眠中に突然死亡する病気です。原因はまだわかっていません。日本では、およそ6000～7000人に1人の割合で亡くなっているとされています。生後2～6カ月が最も多く、1歳以上でも発症することがあります。



！ SIDSから赤ちゃんを守る3つのポイント

1

うつぶせ寝は
避ける



研究の結果、うつぶせ寝はSIDSの発症率を高めるとされています。できるだけ、顔が見えるあおむけ寝にしましょう。

2

タバコは
やめる



両親が喫煙するとSIDS発症率が高いという研究結果があります。妊婦自身はもちろん、妊婦や乳児のそばでの喫煙もNGです。

3

できるだけ
母乳で育てる



母乳の方がSIDS発症率は低いといわれています。人工乳が引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳にしましょう。

子どもを 事故から守ろう！

0歳～1歳6カ月

！ P9 転落・転倒

！ P13 おぼれ

！ P11 窒息

！ P14 やけど・けが

！ P12 誤飲

！ P15 車中の事故



生まれたばかりの赤ちゃんは、まだまだ自分の身の危険を察知することができません。赤ちゃんをまわりの大人が守りましょう。



転落・転倒

！ 親も転倒に注意しましょう

油断しがちな親の転倒もしっかり予防しましょう。最も簡単な防止策は、**靴下やスリッパなど、滑るものを履かない**ことです。また、浴室など滑りやすい場所には滑り止め付きのマットを敷くこと、上の子どもが赤ちゃんを抱くときは**大人が支える**ことも大切です。



！ 赤ちゃんにとってはどこでも高いところ

少しの高さでも赤ちゃんにとってはとても高い場所です。寝がえり以外にも、ちょっとした動きで転落する場合も多く見られます。**テーブルやソファなどに寝かせないように**しましょう。目を離すときはベビーベッドの柵を上げる、ベビーカーでは必ず安全ベルトを締める、これらをしっかり守りましょう。



パパ・ママの体験談

ベッドから落ちて横のタンスの取っ手におでこをぶつけ、4針ぬった。

！ 階段は特に気を付けて

階段は、家の中で乳幼児が最も転落しやすい場所の一つです。利用するときは、**手をつなぐか、大人が下側を歩く**ようにしましょう。また、**階段の上がり口、下り口にフェンスを置く**など、一人でのぼらないための工夫も大切です。



！ 小さな段差も乳幼児には大きな障害



大人にとっては何てことはない敷居でも、頭が大きく重く、うまくバランスを保つことができない乳幼児は小さな段差でつまずきます。また、まだ視野も狭いので、**大人が手をつないで支える**ことで、転倒を防ぎましょう。

！ 乳幼児が滑りやすいところをチェック！

最も滑りやすい場所は、**浴室や脱衣所、キッチンなどの水回り**。また、**すその長いズボンや大きめのスリッパ**も滑る原因です。**玄関マットやラグには滑り止めを！**



パパ・ママの体験談

ハイハイしはじめたときに玄関の段差から転落した。

窒息

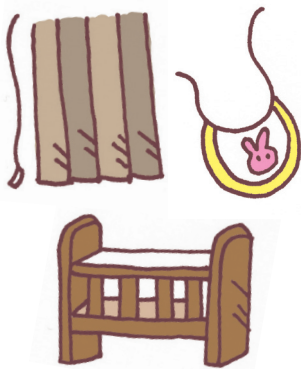
！ うつぶせ寝はダメ！ 寝具選びも慎重に



寝ているときの窒息を防ぐには、**うつぶせ寝を避け、あおむけで寝かせることが大切です。**SIDSの予防にもつながります。また、**体が沈むほど柔らかい寝具、重い寝具も使わないように**しましょう。

！ 首をしめつけそうなものは遠ざけて

誤って首をしめつける可能性のあるものは家の中にあふれています。例えば、カーテンのひも、よだれかけのひもなど。**長いものやひもは、赤ちゃんから遠ざけましょう。**また、ベビーベッドや滑り台の柵に頭をつっこんで抜けなくなり、首がはさまる危険もあります。



パパ・ママの体験談

内向きの縦抱っこの際、顔を胸にあてたまま窒息しそうになった。

誤飲

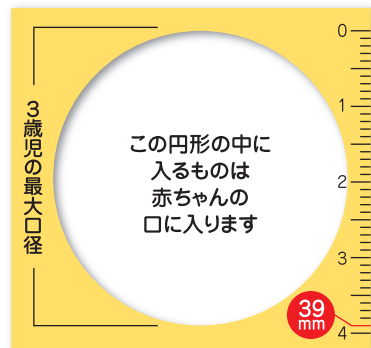
！ 赤ちゃんの誤飲ナンバー1はタバコ



厚生労働省の調査で、誤飲事故の原因となった製品として、タバコが最も多いことが判明。タバコは体に有害な物質が多く含まれ、死に至ることもあります。**タバコに関係するものは、すべて乳幼児から遠ざけましょう。**また、洗剤や薬品などの誤飲も多いので、**子どもの手の届かないところへ置くか、扉を開けられないように**しましょう。

！ 家の中には誤飲を誘う小物がいっぱい

6カ月を過ぎるころから、赤ちゃんは何でも口に入れたがるようになります。針やピン、錠剤、カプセル、硬貨、電池など、その対象は多岐に渡ります。**赤ちゃんののどを通してしまう大きさ、直径39mm、長さ51mm以内の物は、手の届かないところに置きましょう。**



パパ・ママの体験談



0歳のころ、10円玉を誤飲して泣き声が出なくなった。

おぼれ

！ 浴槽・洗面器に水を入れておかない

浴槽の縁の高さが50cm未満の場合、転落しておぼれる危険性が高まります。**風呂場に赤ちゃんを一人にしない、残し湯をしないことが大切です。**また、**風呂場には鍵を取り付け、かける習慣を。**洗面器にも湯を残さないようにしましょう。



！ 洗濯機や水槽もおぼれる原因の一つ



浴室以外にも、家の中にはおぼれる原因となる場所があります。水槽、洗濯機、洗面台など**水を使う場所では、一人にしないように**しましょう。**ベランダや庭での水遊びをさせるときは目を離さないように**しましょう。



パパ・ママの体験談

水位を低くして浴槽内で遊ばせていると足を滑らせて顔が浸かった。

やけど・けが

！ ストーブやヒーターは要注意！



赤ちゃんは好奇心が強く、熱いものにも興味があれば触ってしまいます。ちょっと目を離れたすきに、ストーブやヒーターに近づきます。**暖房器具は必ず安全柵で囲い、近づけないように**しましょう。

！ 炊飯器やポットにも興味津々

モクモクと蒸気が出る家電製品は、赤ちゃんの興味を引いてしまいます。**炊飯器やポットは床から1m以上の高さの場所に置きましょう。**また、**赤ちゃんのいる場所ではアイロンを使わないようにし、使用後はすぐに片づけましょ**う。ほか、**家電製品の余分なコードを伸ばしたままにしないこともポイントです。**



パパ・ママの体験談



ファンヒーターの吹き出し口につかまり立ちして手をやけどした。



車中の事故

！チャイルドシートは正しく装着を

0歳～1歳半ごろ、身長70～80cm以下、体重10kg未満は乳児用シートを使用しましょう。赤ちゃんの背中全体で衝撃を受け止めるために**後ろ向き45度に取り付けます**。またエアバッグが装備された助手席は危険です。必ず**後部座席**を使用しましょう。



！車中での熱中症に注意しよう

近年、車中での熱中症は絶えることがありません。赤ちゃんは体温の調節が十分にできないため、大人以上に熱中症になりやすく、死の危険に至る可能性も高いことを認識しておきましょう。**ほんの少しの短い時間でも、車の中に子どもだけにしてはいけません**。



パパ・ママの体験談

チャイルドシートに座ったままで車のドアを閉めようとして、乗り出し転落。

子どもを 事故から守ろう！

1歳6カ月～3歳

！ P17 交通事故

！ P20 転落

！ P18 けが

！ P21 おぼれ

！ P19 やけど

！ P22 窒息・誤飲



さまざまなことに興味を持ち、自分ひとりで動き回るこの時期に気を付けておきたいことを確認して未然に事故を防ぎましょう！



交通事故

！ 歩行中は必ず子どもと手をつなごう



ボールを追うときや、興味のあるものを見つけたとき、子どもはすぐに没頭し、危険を察知できません。**道路では必ず手をつなぎ、大人が車道側を歩きましょう。道路のそばで遊ばせないことも大切です。**

！ 三輪車は万が一の装備を

大人にとってはゆっくり進む三輪車も、子どもにとっては立派な速い乗り物。転んだときの衝撃から身を守るため、**ヘルメットは必ず着用させましょう。また、うまく乗れない場合や交通ルールが理解できないうちは、絶対に道路では乗せないようにしましょう。**



パパ・ママの体験談

駐車場で歩行中に、車に巻き込まれる事故にあった。



けが

！ ドアで手をはさまないように注意



ドアのちょうつがい側にできるわずかなすき間にも、子どもの小さな手は入ってしまいます。**ドアの開閉時は子どもの手の位置を確認しましょう。市販のカバーやストッパーを利用するのもおすすめです。**

！ 歯ブラシをくわえたままにしない！

歯みがきをしながら家の中を歩き回ると、転んで歯ブラシが突き刺さり、口の中を傷つける危険があります。**歯ブラシを口にくわえたまま、歩き回らないようにしましょう。**



！ 刃物の管理は徹底的に！



刃物は使用後、すぐに片づけましょう。また、刃物など危険なものは簡単に開けられない場所に片づけることが大切です。子どもがハサミなどを使う場合は、必ず大人が付き添いましょう。

パパ・ママの体験談



トイレに行った主人を追ってドアのちょうつがい側に指をはさんだ。

やけど

！ 調理中は子どもを近づけないで

使ったことのない道具やガスの炎など、キッチンには、子どもの興味を引くものがいっぱいです。まず、調理中はキッチンに近づけないようにしましょう。熱い鍋などは手の届かない場所へ置きましょう。



！ 花火やテーブルクロスもやけどの原因に



花火は必ず大人が付き添い、火が消えたあとはすぐに水につけましょう。またテーブルクロスをひっぱり卓上の熱い飲み物などでやけどをするケースも。テーブルクロスは使用しないようにしましょう。



パパ・ママの体験談

燃えつきかけた花火をにぎってやけどした。

転落

！ ハイチェアからの転落に注意

子どものためのハイチェアも、一歩間違えれば転落へとつながります。ハイチェアの安全ベルトは必ず締めましょう。子どもを一人で座らせたままにしないことも重要です。また、ハイチェアで遊ばせるのもやめましょう。



！ ベランダは危険がいっぱい



危険を回避する鉄則は、子どもがベランダの柵を乗り越えられる足場を作らないことです。段ボール箱、古新聞の束、ビールケースなどを手すりの近くに置かないようにしましょう。防犯グッズなどを活用して勝手に出られないようにしましょう。窓からの転落にも注意してください。窓際にソファなどを置かないようにしましょう。

パパ・ママの体験談



食卓の椅子から乗り出して頭から転落した。

おぼれ

！ プールにも危険が潜みます

楽しいはずのプールも、遊び方を間違えれば、おぼれの原因となります。必ず**子どもの身長に合った深さのプールを選びましょう**。プールに浸かる時間を制限し、適切な休憩を取らせるほか、常に子どもから目を離さないようにすることも重要です。



！ 川辺の水遊びはハプニングに注意



川や海、湖での水遊びは“ちょっと目を離したすき”が危険。必ず**大人が付き添い、子どもから目を離さないでください**。水に入るときやボートなどに乗るときは必ず**ライフジャケットを着用させましょう**。



パパ・ママの体験談

海辺で砂遊び中、目を離した間に足の届かないところまで行っていた。



窒息・誤飲

！ ビニール袋で遊ばせると危険



ビニール袋を頭からかぶってしまうと、空気を遮断し、窒息の原因となります。**ビニール袋やラップは、使用后すぐに片づけましょう**。

！ 食べ物による窒息にも注意



豆類や豆菓子、あめ玉などは、**3歳まで食べさせないようにしましょう**。餅やパンなどのつまりやすいものは少しずつ食べさせましょう。

！ 小さなおもちゃの誤飲も多発

誤飲に関する相談件数のうち、5歳までの子どもの誤飲が約8割を占めます。口だけでなく、鼻や耳に入れることもあります。**小さなおもちゃは手が届かない場所に片づけましょう**。踏み台になるものはしまい、部屋の整理整頓を心がけましょう。



パパ・ママの体験談



2歳のころ、あめをのどに詰まらせた。逆さにして背中をたたき吐かせた。



子どもを事故から守ろう!

安全チェックリスト

「はい」に該当すれば○を付けます。

1回だけでなく定期的にチェックして安全対策を見直しましょう!

0～12ヵ月児用

No.	チェック内容	1 回目	2 回目
1	チャイルドシートは車の進行方向に対して後ろ向き45度の角度で装着している		
2	赤ちゃんを自動車に乗せるときはいつもチャイルドシートに座らせている		
3	赤ちゃんを抱っこするときはミュールや厚底サンダルなど不安定な靴を履かない		
4	赤ちゃんをひざに抱いたまま熱い飲み物を飲まない		
5	赤ちゃんをうつぶせで寝かせない		
6	赤ちゃんの身体がもぐり込むほど柔らかい敷布団には寝かせない		
7	ベビーベッドの柵はいつも上げている		
8	赤ちゃんをソファに寝かせたまま目を離さない		
9	タバコ、化粧品など赤ちゃんの口に入るものを床から1m以下の場所に置かない		
10	炊飯器、ポット、加湿器を床の上に置かない		
11	テーブルクロスの使用をやめている		
12	階段には転落予防の柵を取り付けている		
13	浴槽に残し湯をしていない		
14	洗い場から浴槽のふちの高さは50cm以上である		
15	自動車または家の中に赤ちゃんだけにしない		

1歳～1歳6ヵ月児用

No.	チェック内容	1 回目	2 回目
1	固定されたチャイルドシートの背もたれを前方に引っ張っても10cm以内である		
2	子どもを自動車に乗せるときはいつもチャイルドシートに座らせている		
3	ピーナッツなどの乾いた豆類、こんにゃく入りゼリーなどを食べさせない		
4	階段や段差があるところに転落防止用の柵を取り付けている		
5	ストーブ、アイロン、ポット、鍋などに子どもがふれないようにしている		
6	熱いお茶やコーヒー、カップラーメンなどをテーブルの端に置かない		
7	ドアのちょうつがいの部分に子どもの指が入らないように工夫している		
8	浴槽に残し湯をしていない		
9	ベランダや窓際に踏み台となるようなものを置かない		
10	自動車または家の中に子どもだけにしない		

1歳6ヵ月～3歳児用

No.	チェック内容	1 回目	2 回目
1	固定されたチャイルドシートの背もたれを前方に引っ張っても10cm以内である		
2	子どもを自動車に乗せるときはいつもチャイルドシートに座らせている		
3	ピーナッツなどの乾いた豆類、こんにゃく入りゼリーなどを食べさせない		
4	階段や段差があるところに転落防止用の柵を取り付けている		
5	調理中に子どもがコンロや鍋に近づかないように注意している		
6	浴槽に残し湯をしていない		
7	ベランダや窓際に踏み台となるようなものを置かない		
8	三輪車にのるときはヘルメットをつけている		
9	水遊びをするときはライフジャケットをつけている		
10	自動車または家の中に子どもだけにしない		



心肺蘇生法

室息やおぼれによって昏睡状態になっている場合は、119番通報と応援・AEDを依頼して、すぐに心肺蘇生を開始しましょう。

！ 意識の確認と119番通報(応援とAED依頼)

呼びかけると同時に、肩を軽くたたきなどして反応がない場合は119番通報、AEDと応援を依頼します。119番通報すると、消防指令の職員がアドバイスをしてくれます。

！ 呼吸の確認

胸とお腹の動きを見て、呼吸をしていない(または、ゆっくりとした異常な呼吸をしている)ときはすぐに心肺蘇生を開始しましょう。

！ 胸骨圧迫(心臓マッサージ)と人工呼吸

※乳児・幼児・小児にもAEDが使用できます。

乳児の場合

① 胸の真ん中を中指と薬指2本で垂直に押す。胸が1/3くらい沈む強さで100回以上/分(およそ1秒に2回)の速さで絶えず間なく押す。



② あご先を上げて乳児の口と鼻を大人の口でぴったりとおおい、約1秒かけて胸が上がるのが見えるまで息を吹き込む。2回、続けて吹き込む。



幼児・小児の場合

① 胸の真ん中を片方の手(または両手)の付け根部分で垂直に押す。胸が1/3くらい沈む強さで100回以上/分(およそ1秒に2回)の速さで絶えず間なく押す。



② あご先を上げて子どもの鼻をつまみ、口と口を密着させて、約1秒かけて胸が上がるのが見えるまで息を吹き込む。2回、続けて吹き込む。



人工呼吸ができないとき
胸骨圧迫のみを続ける

人工呼吸ができるとき
胸骨圧迫30回ごとに人工呼吸
2回を加え、このサイクルをくり返す



緊急連絡先

いざというときのために広島県の救急医療案内サービスやかかりつけの医師の連絡先を確認しておきましょう。

● 広島県の救急医療案内サービス

☎ 0120-169-901 (電話案内24時間)

かかりつけの医師が不在の場合、こちらに電話をかければ他の病院や診療所を案内します。一部のダイヤル式電話機では利用できない場合があります。

● 広島県小児救急医療相談電話 (相談受付: 19~22時)

☎ #8000 (局番なし) ☎ 082-505-1399 (携帯・電話可)

夜間に子どもが急病になった場合、休日は小児科医が平日は看護師が救急医療の相談に応じます。大竹市内の固定電話、IP電話(050)、ひかり電話からは082-505-1399へおかけください。

● 広島中毒119番 (相談受付: 月~金 9~17時)

☎ 082-248-8268 ☎ 0120-279-119 (携帯・電話可)

医薬品、農薬、工業製品、タバコ、化粧品などを誤飲したときの応急処置について相談に応じます。ただし、祝日、お盆休み、年末年始を除きます。相談は無料です。

● 広島県救急医療情報ネットワーク

📄 <http://www.qq.pref.hiroshima.jp/qq/q34tpmnlit.asp>

今診てもらえる病院・診療所を調べたり、休日夜間当番の検索などができます。

📌 いざというときのために記入しておきましょう

連絡先	病院名	電話番号
かかりつけの医院		
救急医療機関(小児科)		