

事故や病気に備えて

事故や病気につながる前に、日常生活を **check** しましょう！

check 1 食事編

- ☒ 離乳食はできるだけ同じ時間にあげて食事のリズムを付けましょう。
- ☒ 体に負担をかけない薄味で、素材本来の旨味をひきだしましょう。
- ☒ バランスよく栄養が取れるように心がけましょう。
- ☒ 水分をしっかりと取りましょう。
- ☒ 歯が生え始めたら、食事や授乳の後には歯をみがきましょう。最初はガーゼで歯を拭くことから始めるとよいでしょう。
- ☒ 自分で歯みがきができるようになっても、永久歯へ生え変わる10歳くらいまでは仕上げみがきをしてあげましょう。

check 2 お部屋編

- ☒ 室温は夏は26～28℃、冬は20～23℃を目安に保ちましょう。
- ☒ エアコンの風が直接当たらないように注意して、こまめに換気しましょう。
- ☒ 湿度は50～60%を保ちましょう。加湿器や濡れタオルを干したり、調整して。
- ☒ 家の中に、ケガにつながる危険箇所はないかチェックしましょう。
- ☒ 布団などのダニはアレルギーの原因になります。清潔に保ちましょう。



check 3 習慣編

- ☒ 感染症が流行する時季には、人混みのある場所への外出は避けましょう。
- ☒ 外から帰ったら、手洗い、うがいをしましょう。子どもも自分でできるように習慣付けましょう。
- ☒ 天気の良い日はお散歩に行きましょう。
- ☒ 子どもの体重を把握しておきましょう。幼児のうち、体重で薬の量が変わります。
- ☒ 睡眠をしっかりと取りましょう。
- ☒ 子どもの平熱を把握しておきましょう。「昼間は比較的低いが夕方から徐々に上がる」など熱の上がり方の特徴も知っておくと対策を立てやすくなります。
- ☒ 二次感染を防ぐために、ウンチャ吐いたものを処理した後は、手をよく洗って。



広 告



医療法人
ささき皮膚科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	●	●	/	●	●	●
14:30～18:00	●	●	/	●	●	/

※受付は午前は12:00
午後17:30までです。

休診日：水曜、土曜午後
日曜、祝祭日

西予市宇和町卯之町2-296 **TEL.0894-89-2233**

事故や病気に備えて

『うちの』危険箇所を check しましょう！

ベランダ

転落 踏み台になるようなものがあると登るおそれがあり危険！
ベランダの柵は大丈夫？

階段

転倒・転落

風呂場

浴槽への落下

キッチン

刃物でのケガ
熱い鍋や魚焼きグリルなどでのやけど
2歳くらいになると背伸びすれば届くので注意。ガラス部も熱くなりやけども。

ドア

指をはさむ
頭をぶつける
開く部分だけでなく、付け根の隙間も危険です。

洗面台

カミソリ・歯ブラシでのケガ
洗剤などの誤飲
洗濯機への落下
最近増えてきたタブレットタイプの洗剤は、お菓子に見える可能性があり危険！

観葉植物

葉っぱ・土の誤飲

テーブル

テーブルクロスを引っ張って上の物の落下によるケガ

電気ケトル

転倒時の湯漏れによるやけど、湯気（スチーム）をさわってのやけど
コードを引っ張る・かじる

椅子

転落

トイレ

便器への落下

コンセント

細い物を差し込む

たんす、棚

引き出しでの指づめ

ベビーベッド

落下

テレビ

テレビの落下によるケガ

タバコ

誤飲・ライターでのやけど

ビニール袋

窒息の危険・誤飲

化粧台

アクセサリー・化粧品などの誤飲
指輪や口紅など小さなものは誤飲のおそれがあり危険！

筆記用具

喉や目を突く

ソファ

転落

おもちゃ

誤飲
小さなおもちゃは誤飲のおそれがあり危険！

アイロン

やけど
コードを引っ張る・かじる

暖房器具

湯気（スチーム）をさわってのやけど

事故や病気に備えて

身近に起きる子どもの事故と予防

厚生労働省が発表している人口動態統計において、0歳を除いた子どもの死亡原因の第1位は「不慮の事故」となっています。

何にでも興味を持ち、何でも自分でためしたいのが子どもの特性です。事故を起こさないような環境を作ってあげることが大切です。

	起こりやすい事故	事故防止のポイント
新生児～6か月	窒息	- 赤ちゃんの周囲には、柔らかいぬいぐるみ、ひも、ビニールなどを置かない。 - 布団は固めのものを選ぶ。 - うつぶせ寝をさせない。
	転落	- 抱いたまま転倒しないよう、安定した靴をはく。 - ベッドの柵は必ず上げる。 - ひとりでソファ、いすなどに寝かせない。
	やけど	- お風呂やシャワーは温度を確認する。 - 赤ちゃんのそばでは熱いものを扱わない。
7～12か月	誤飲・中毒・窒息	- 危険なものは赤ちゃんの手の届かないところへおく。 - 引き出しにはストッパーをかける。
	やけど	- 熱くなるものはすべて赤ちゃんの手の届かないところへおく。 - ストーブに安全柵をつける。 - 食べ物・飲み物をテーブルの端に置かない。 - テーブルクロスをしない。(引っ張って、テーブルの上のものを落としてしまうため)
	転落・転倒	階段や段差のあるところには柵などをつけ、赤ちゃんが入らないようにする。
	溺れる	- お風呂のお湯は抜いておく。 - 浴室の戸は閉めておく。 - 入浴時・水遊び時は目を離さない。
1～4歳	転落・転倒	箱、家具など踏み台になるようなものを窓際やベランダに置かない。 - ベランダの出入り口には鍵をかけ、子どもが出ないようにする。
	やけど	- ストーブ・アイロン・ポット・鍋・ライターなどやけどの原因となるものは子どもの手の届かないところへおく。 - ストーブに安全柵をつける。
	溺れる	- お風呂のお湯は抜いておく。 - 水遊び時は目を離さない。
	誤飲・中毒・窒息	- 危険なものは子どもの手の届かないところへおく。 - 食品の入れ物に、食品以外のものを入れない(ペットボトルに洗剤などは×)
	交通事故	- 自転車の補助いすに乗せる時は自転車専用ヘルメットを着用させる。 - 手をつないで歩く。 - 子どもから目を離さない。

事故や病気に備えて

事故とケガをしたときは

▶ 頭を打ったとき

赤ちゃんや子どもは体のわりに頭が大きいので、頭を打つことがよくあります。泣いたあと、元気にしていればほとんどの場合問題ありませんが、あとから症状が出ることもまれにあるので、3日間くらいは子どもの様子をよく観察しましょう。

■様子をみても大丈夫な場合(通常の診療時間内に受診しましょう)

- ・頭を打った直後は激しく泣くが、泣きやんだ後はいつもどおり元気にしているとき。

【応急手当】

- ①こぶができていたら冷やしましょう。
- ②傷があるときは消毒や止血をしましょう。

■救急外来を受診したほうが良い場合

- 頭を打った直後に…
 - ・意識がないとき。
 - ・全く泣かずにぼーっとしているとき。
 - ・ひどく痛がるとき。
 - ・嘔吐やけいれんがあるとき。
 - ・打ったところにへこみがあるとき。
 - ・顔色が悪く、元気がないとき。
- 頭を打ってから3日くらいの間に…
 - ・嘔吐があったとき。
 - ・言葉が不明瞭になったとき。
 - ・ぐったりしているとき。

▶ 動物にかまれたとき

■様子をみても大丈夫な場合(通常の診療時間内に受診しましょう)

- ・ネコ、ネズミ、ハムスターにかまれたとき。

■救急外来の受診が必要な場合

- ・犬にかまれたとき。
- ・動物にかまれた後、息苦しい様子のとき、ゼーゼーしているとき。
- ・かまれたところが大きく腫れてきている(化膿している)とき。

▶ やけどをしたとき

■様子をみても大丈夫な場合(通常の診療時間内に受診しましょう)

- ・やけどの範囲が小さく、赤くなっているとき。または水ぶくれができていないとき。

【応急手当】

- ①流水で冷やしましょう。(無理に服を脱がさないで)
- ②水ぶくれがあるときや痛がるときはガーゼを当て受診しましょう。

■救急外来を受診した方が良い場合

- ・やけどの範囲が子どもの手のひらより大きいとき。
- ・やけどが深く、皮膚がめくれているとき。
- ・水ぶくれがあり、機嫌が悪い様子のとき。

誤飲したときは

飲んだものによって対応が異なるので注意しましょう。

×がついているものは吐かせてはいけません。

■次のものを誤飲した場合、救急車を呼びましょう。

飲んだもの	吐かせる	理 由
除草剤	○	水か牛乳を飲ませて吐かせる。
灰皿の水	○	
殺虫剤	×	
トイレ洗浄剤	×	吐かせると腐食性物質が再び食道を通過することとなり、炎症が重篤化するため。

■次のものを誤飲した場合、救急医療機関を受診しましょう。

飲んだもの	吐かせる	理 由
ハウ酸団子	○	水か牛乳を飲ませて急いで吐かせる。
タバコ	○	何も飲ませず吐かせる。
大量の医薬品	○	水か牛乳を飲ませて吐かせる。
花 火	○	水を飲ませ、吐かせる。
灯 油	×	吐かせると吐物が気管に入りやすくなり、入ると肺炎を起こすため。
ボタン電池	×	成分が胃の中で溶けることがあるので、すぐに医師に相談する。

飲んだもの	吐かせる	理 由
ベンジン	×	吐かせると吐物が気管に入りやすくなり、入ると肺炎を起こすため。
除光液	×	吐かせると吐物が気管に入りやすくなり、入ると肺炎を起こすため。
硬 貨	×	食道などに詰まりやすいため。
しょうのう(防虫剤)	×	しょうのうを吐かせると、けいれんを起こしやすくなるため。
何を飲んだかわからない	×	

❑次のものを誤飲した場合、急を要するものは飲んでいないようです。様子をみながら診療時間になるのを待って、子どもを病院へ連れていくとよいでしょう。

化粧品、芳香剤、保冷剤、線香、紙、水銀、入浴剤、植物活力剤、シリカゲル、せっけん、クレヨン、プラスチック、シャンプー、粘土

気になる症状のときは

▶熱がでたとき

❑観察のポイント

- わきの下の汗を拭いてから体温を測りましょう。
- 子どもは夕方から夜にかけて発熱することが多いものです。発熱以外の症状もよく観察して対処しましょう。
- 入浴・哺乳・食事の直後や、泣いたとき、運動したあとは体温が高めになりますので、静かにしているときに測りましょう。
- 乳幼児は大人に比べて体温が高く、平熱でも37℃を超えることがあります。

❑様子をみても大丈夫な場合(通常の診療時間内に受診しましょう)

- 水分や食事がとれているとき。
- 熱があっても普通に睡眠がとれるとき。
- あやせば笑う、遊ぼうとするとき。
- それほど機嫌が悪くみえないときや、顔色も悪くないとき。

❑救急外来を受診した方が良い場合

- 生後3か月ごろまでの赤ちゃんで、38℃以上の熱があるか、機嫌が悪くみえるとき。
- 元気がなく、ぐったりしているとき。
- 水分をほとんど飲まないとき。
- おしっこが半日くらい出ないとき。
- 眠ってばかりいるとき。(呼びかけてもすぐに眠ってしまう)

▶吐いた(嘔吐(おうと)した)とき

❑観察のポイント

- 何回嘔吐(おうと)したか、腹痛・頭痛があるか、機嫌はどうか、食欲はあるか、熱・下痢がないか観察しましょう。

❑様子をみても大丈夫な場合(通常の診療時間内に受診しましょう)

- 吐き気が治まったあと、水分が飲めるとき。
- 下痢、発熱など、嘔吐(おうと)以外の症状がないとき。

❑救急外来を受診した方が良い場合

- 一日のうちに嘔吐(おうと)と下痢を何度も繰り返しているとき。
- 吐いたものに血液や胆汁(緑色)が混じるとき。
- おしっこが半日くらい出ないとき。
- 水分がとれず、ぐったりしているとき。
- 10分～30分おきに腹痛を繰り返し(激しく泣く)、イチゴジャム状の便や、血のかたまりのような便が出るとき。
- ひどい腹痛や強い頭痛を訴えるとき。
- 意識がぼんやりしていて、呼びかけに反応しないとき。

▶けいれん(ひきつけ)を起こしたとき

❑観察のポイント

- 短いけいれんなら、命にかかわることはめったにありません。落ち着いて始まった時間の確認、熱を測り、子どもの様子をよく見てください。熱の有無や、持続時間、けいれんの様子が診察の役に立ちます。けいれん中はゆすったり、刺激をしないようにしましょう。

■様子をみても大丈夫な場合(通常の診療時間内に受診しましょう)

- けいれんが1回だけで、5分以内に止まり、目を開けて周囲の呼びかけに反応したり、泣いたりしたとき。

■救急外来を受診した方が良い場合

- 生まれて初めてけいれんを起こしたとき。
- 生後6か月未満でけいれんを起こしたとき。
- けいれんが5分以上続いたとき。
- けいれんは治まったが、意識がはっきりしないとき。
- 半日に2回以上けいれんが起きたとき。
- 熱がないのにけいれんが起きたとき。
- けいれんが左右非対称のとき。
- 6歳以上でけいれんを起こしたとき。

▶お腹が痛いとき

■観察のポイント

- 熱、吐き気、下痢がないか、お腹を抱え込むように痛がらないかなど観察しましょう。
- お腹が張っていないか、全体的にさわってみましょう。
- 赤ちゃんがわけもなく繰り返し泣くときは、お腹が痛い可能性があります。

■様子をみても大丈夫な場合(通常の診療時間内に受診しましょう)

- すぐに機嫌がよくなり、いつもとかわらないとき。
- 排便をすると治まって、他に症状がないとき。

■救急外来を受診した方が良い場合

- お腹をかがめて痛がるとき。
- お腹を触ると痛がるとき。
- 陰のうが腫れているときや、股のつけねが腫れているとき。
- 赤ちゃんが足を縮めて激しく泣いたり、間隔をおいて発作的に泣くとき。
- 10分~30分おきに腹痛を繰り返し(激しく泣く)イチゴジャム状の便や、血のかたまりのような便が出るとき。
- 血尿が出るとき。

▶下痢をしたとき

■観察のポイント

- いつもの便と違う点をよく観察しましょう。(におい、形状、1日の回数)
- 吐き気、嘔吐(おうと)、腹痛、食欲、発熱、発疹等がないかよく観察しましょう。

■様子をみても大丈夫な場合(通常の診療時間内に受診しましょう)

- 回数が1日5回以内で、おしっこが普段と変わりなく出ているとき。
- 食欲が普段と変わらず、水分がとれているとき。
- 熱がなく、機嫌もよく元気にしているとき。

■救急外来を受診した方が良い場合

- 高熱や繰り返し嘔吐(おうと)があるとき。
- 機嫌が悪く水分をほとんど飲まないとき。
- おしっこが半日くらい出ないとき。
- 唇や口の中が乾燥しているとき。
- 元気がなくグッタリしているとき。
- 白っぽい便、イチゴジャム状の便や、血のかたまりのような便、のりのような黒っぽい便が出るとき。

■かかりつけ医をもちましょう

子育てには、なんでも相談のできる「かかりつけ医」がいたら安心です。

「かかりつけ医」とは、気軽に相談にのってくれる身近なお医者さん(内科・歯科)のことです。

子どもが小さいときは、健康診査をきちんと受けて、わからないことがあれば、なんでも相談しましょう。

「かかりつけ医」は、子どもの病歴やアレルギーなど健康状態を管理するほか、必要に応じて専門医を紹介してくれます。

普段から「かかりつけ医」に相談し、健康状態を把握してもらうことで、緊急時の適切な診断や診療に役立ちます。