室内の事故＆ケガ対策

子どもの事故やケガは、周囲の大人が「ちょっと目を離したすきに」「うっかりして」といった状況で発生しています。

24時間ずっと目を離さないでいることは不可能です。

事故やケガを防ぐためには“事故は起きるもの”と考え、そのうえで【目を離してもいい環境】を整えることがとても重要です。

～赤ちゃんの発達別起こりやすい事故～

ねんね・寝返り

□赤ちゃんを落とす
□赤ちゃんの上に物を落とす
□顔に布団がかかって窒息する
□落ちている物を口に入れる
□ベッドやソファから落ちる

おすわり・はいはい

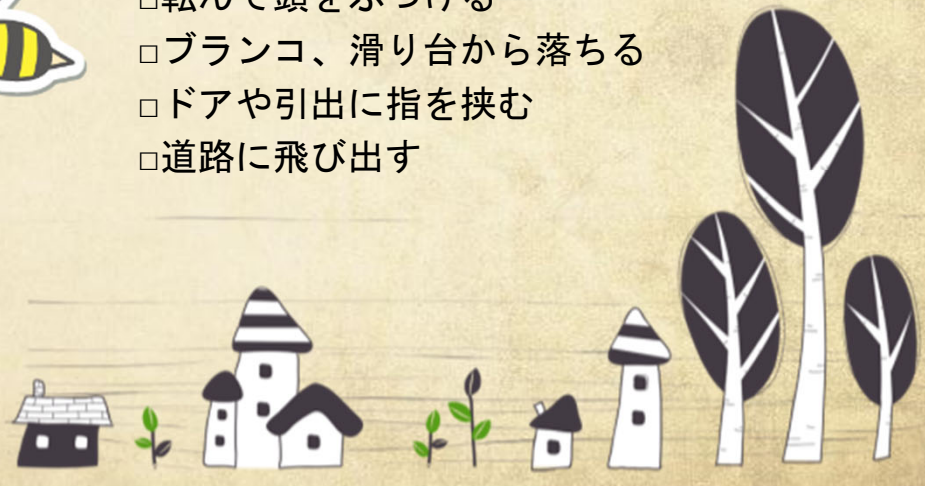
□倒れて頭をぶつける
□階段、玄関から落ちる
□熱い物を触ってやけどする
□固形物や液体を飲み込む

つかまり立ち・つたい歩き

□浴槽に落ちる
□テーブルの角に頭をぶつける
□不安定な物につかまって転倒する
□小さい物を飲み込む

ひとり歩き

□転んで頭をぶつける
□ブランコ、滑り台から落ちる
□ドアや引出に指を挟む
□道路に飛び出す



～室内での危険箇所～

キッチン

火や水、刃物、食器など子どもが触りたがる危険な物ばかりです。まず片付けておくことが大切です　が入り口に柵をつけて進入できないようにしておくと安心です。

リビング

誤飲の危険があるこまかいものや、やけどの原因となる熱源は、子どもの届かない場所に片付けましょう。子どもの発達に合わせて危険が無いか見直すことも忘れずに！

ベランダ

子どもがベランダに出ないよう出入り口に柵をつけるか、窓や網戸にロックをつけましょう。また、転落防止のため柵近くに踏み台になるような物を絶対に置かないようにしましょう。

寝室

ねんね期でも柵のないベッドに寝かせておくのは危険です。手足をバタバタしているうちに落ちたり、急に寝返りするようになって落ちることがあります。ベビーベッドなら柵を必ずあげるようにしてください。

～室内での危険箇所～

浴室

子どもが一人で入らないように鍵をかけておくようにしましょう。万が一入ってしまったときに備えて、お風呂のお湯は残さない、浴槽の近くに踏み台になるような物を置かないようにしましょう。

洗面所

ヘアピンやカミソリ、化粧品など危険な物は出したままにしておかないようにしましょう。洗濯機の近くに踏み台になる物を置かないでください。過って洗濯機の中に入ってしまう危険があります！

トイレ

10cmの水深でも溺死することがあります。水が少なくても便器に頭を突っ込んで抜けなくなり溺れることもあります。入らないように外鍵をつけることも対策の一つです。

階段

はいはいが始まると、階段も上れるようになるので、目を離したすきに階段から転落する危険があります。階段の上り口と下り口には柵をつけ、大人が通ったあとは忘れずにロックしておきましょう。

～知っておきたい応急処置～

転んだ・打った

1. 名前を呼び意識確認
2. 全身チェック
   - ☑出血はないか
   - ☑痛がるところはないか

応急処置

◎傷がある場合は手当てをしてください。
◎腕や手足をだらりとしているとき、触ると激しく泣くときは骨折や脱臼の疑いがあります。
　添え木になる物を当てるか、タオルでくるむなどして病院を受診しましょう。
◎こぶや痣、皮下出血があるときは、嫌がらなければ濡れタオルなどで冷やしましょう。

受診の目安

様子を見てOK：すぐ大声で泣き、泣き止んだ後はケロッとしている。変わった様子はない。
※念のため48時間は様子に注意しましょう
診療時間に受診：機嫌が悪い、顔色が悪い、反応がいつもと違う。
※できるだけ早く病院を受診しましょう
救急車を呼ぶ：意識がない、顔色が悪くぐったりしている、ぼんやりしている、ウトウトしている、
何度も吐く、けいれんを起こした、耳や鼻から血や液体が出ている。
※揺すったり動かしたりせずにすぐ救急車を呼びましょう

～知っておきたい応急処置～

誤飲

口の中を確認

- ☑すぐ取り出せそうなとき…指でかき出す
- ☑飲み込んでしまったとき…飲んだもの、量、時刻をチェック
- ☑のどに詰まらせているとき…呼吸、顔色をチェック

応急処置

◎のどに詰まらせたとき

1歳未満…赤ちゃんをうつぶせの状態で、大人の腕にまたがらせるように乗せ、もう一方の手で肩甲骨の間を4～5回たたく。

1歳以上…立て膝をつき、子どもをうつぶせの状態で太ももの上に乗せ、肩甲骨を4～5回たたく。

◎何かを飲み込んだとき**吐かせてはいけない物**

- ・揮発性のあるもの（マニキュア、除光液、灯油、ガソリンなど）
- ・強酸性、強アルカリ性のもの（漂白剤、カビ取り剤、洗剤など）
- ・鋭利なもの（画鋲、針、ガラスなど）
- ・ボタン電池や磁石

受診の目安

様子を見てOK：口の中の物を取り出したらケロッとしている
※念のため5～6時間は様子を見ましょう

診療時間に受診：小さな固形物、石けん、化粧品、紙類、酒などを大量に飲み込んだ、
少し飲み込み吐かせた後で様子がおかしくなった
※できるだけ早く受診しましょう

救急車を呼ぶ：毒性の強いもの（医薬品・たばこ）→なるべく吐かせる
「吐かせてはいけないもの」を飲み込んだ、
固形物をのどに詰まらせて取れず意識がない、呼吸が苦しそうなとき

～知っておきたい応急処置～

溺れた

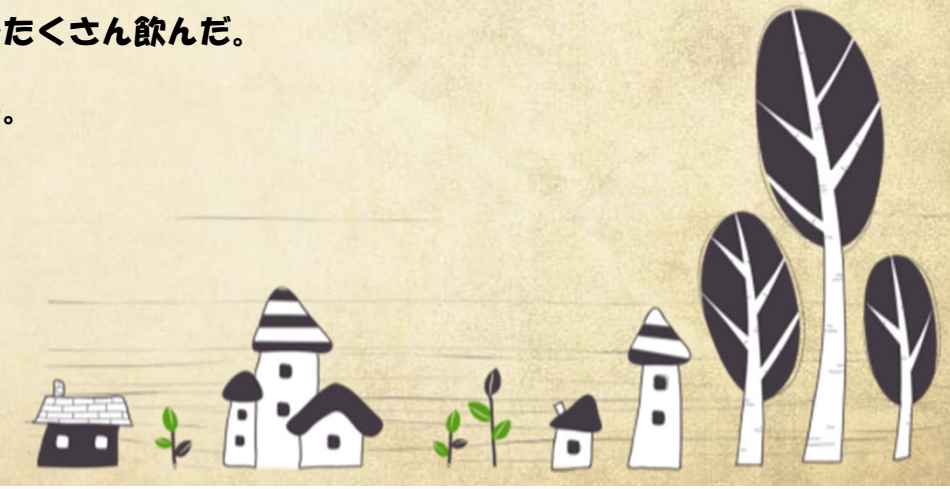
1. 水から引き上げる
2. 名前を呼び意識確認

応急処置

◎水を飲んでいるときは吐かせる…うつぶせにして肩甲骨の間を叩く。（吐かないときは無理しない）
◎すぐに泣いて意識がある場合は、濡れた服を着替えさせ、体を温めながら落ち着かせる。

受診の目安

様子を見てOK：水から引き上げたら大泣きし、その後いつもと様子が変わらない。
※念のため数時間は様子を見ましょう
診療時間に受診：機嫌が悪い、顔色が悪い、いつもと様子が違う、水をたくさん飲んだ。
※できるだけ早く受診しましょう
救急車を呼ぶ：意識がない、呼吸が弱い、顔色が悪くぐったりしている。
※救急車を呼び、胸骨圧迫や心肺蘇生法を行う



やけど

1. やけどの部位を確認
2. 冷やしながら皮膚の状態・範囲をチェック

応急処置

◎やけどの程度にかかわらず、流水で20分以上冷やす。
　目や耳など流水で冷やしにくい部位の場合は、冷たいタオルでできるだけ長く冷やしましょう。

受診の目安

様子を見てOK：やけどの範囲が1円玉より小さく、皮膚が少し赤くなった程度
※十分冷やしましょう。自己判断で市販の軟膏やアロエを塗るのはやめましょう。

診療時間に受診：やけどの範囲が子どもの手のひら大以上のとき、低温やけどしたとき、範囲は狭くても水ぶくれができたり皮膚が白や黒に変色しているとき
※できるだけ冷やして早めに受診しましょう。

救急車を呼ぶ：やけどが子どもの片腕や片足など体の一部分全て、またはそれ以上の範囲の場合
※服は脱がせず、濡らしたバスタオルなどで全身をくるみ冷やしましょう。

その他の処置

擦り傷・切り傷

切り傷は傷口をしっかり押さえて止血し、擦り傷は傷口を流水で洗い流してから、保湿タイプの絆創膏で保護する。傷口からしみ出てくる液体には傷を治す成分が含まれているので消毒液は使わない。

出血

傷口に清潔なガーゼを当てて、指や手のひらで5～10分強く圧迫する。出血量が多いときは完全に止血したら病院を受診する。

口の中を切った

患部の汚れを拭き取り、ガーゼを当てしっかり噛ませるか、強く圧迫して止血する。歯が折れたときは、歯を濡れタオルにくるむか、牛乳につけるなど乾燥しないように歯科に持って行く。歯がぐらぐらしているときもすぐ受診する。

鼻血

顔をやや下に向けさせ、10分ほど小鼻を強めにつまむ。止まらないときは横向きに寝かせて、湿らせて棒状にねじったティッシュや綿を鼻に詰め、20分ほど小鼻を強くつまむ。

指を挟んだ

流水や保冷剤で冷やす。患部が青黒く変色している場合は、骨折や内出血の疑いがあるので、動かさないようにして受診する。

目・鼻・耳に何か入った

目に入った物は水道水で洗い流す。鼻に入った物はこよりなどでくしゃみをさせて出させる。鼻・耳に入ったものが奥の方にあるときは、無理して取ろうとせず耳鼻咽喉科を受診する。