

# ＋ ご家庭でできる応急手当・感染症、 事故予防の方法 編

## 感染症予防の方法

### ▶ 手洗い

帰宅時や、くしゃみをしたり、鼻をかんだ後、食事の前後などには手をよく洗いましょう。  
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけて泡立て、次の順番で数秒ずつ、全体で30秒くらいの時間をかけて洗いましょう。

- ① 手のひらをあわせて、よくこする
- ▼
- ② 手の甲を伸ばすようにこする
- ▼
- ③ 指先やつめの間を念入りにこする
- ▼
- ④ 指の間も十分に洗う
- ▼
- ⑤ 親指とその付け根を洗う
- ▼
- ⑥ 手首を軽く握りながら洗う



### ▶ 人ごみを避ける

子どもは、大人と比べて抵抗力が弱いため、感染が広がっている場所や人が混みあっている場所を避けることも予防になります。

### ▶ 体力を落とさない

- 1日3食、栄養バランスの取れた食事を摂りましょう。
- 十分な睡眠で、しっかりと休養しましょう。
- 体力や抵抗力を高めるために  
日頃から規則正しい生活を心がけましょう。



# 子どもの事故の防ぎ方

子どもの事故は年齢によって特徴がありますが、子どもの身の回りの環境を整備して、対策を立てることで、防げる事故があります。子どもの目線で見まわして、危険なものがないか常に確認しましょう。

## [おきやすい事故と予防のポイント]

### 新生児～6か月

#### ■ 窒息

敷布団はかためのものを選びましょう。

タオルや掛布団で赤ちゃんの顔を覆わないように気を付けましょう。

#### ■ 転落

ベッドの柵は必ず上げておきましょう。

### 7か月～11か月

#### ■ 転倒・転落（ベビーカー・階段からの転落）

ハイハイやつかまり立ち、伝い歩きができるようになると行動範囲が一気に広がります。子どもから目を離さないように気を付けましょう。

#### ■ やけど・誤飲・中毒

子どもの手の届くところに誤飲ややけどにつながるようなものは置かないようにしましょう。

### 1歳～6歳

#### ■ 溺水（おぼれる）

浅い水でも溺れます。浴槽の水は全て抜きましょう。

#### ■ 転落

ベランダに踏み台になるような物を置かないようにしましょう。

#### ■ 誤飲・中毒・交通事故

外出時、手をつなぐなど、子どもから目を離さないようにしましょう。

## こども家庭庁ホームページ 「こどもの不慮の事故を防ぐために」

子どもの事故防止に関する注意ポイントなどの情報が掲載されています。

子どもの発育に合わせて定期的に確認してみましょう。

▶ ホームページアドレス(URL) <https://www.cfa.go.jp/policies/child-safety-actions>



# のどに物が詰まったときの応急手当

## 窒息の応急処置

のどに物が詰まって、声が出せない

※せき込んだり、声を出せるときは行いません。

119番通報

意識はありますか？

ない

心肺蘇生

ある

1歳未満の乳児



胸部突き上げ法

片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかり支えます。心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやりかたで圧迫しましょう。

数回ずつ  
交互に  
行いましょう



背部叩打法

片手で体を支え、手の平であごをしっかり支えます。もう一方の手の平の付け根で背中をしっかり叩きましょう。

意識がなければ

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、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。その手で腹部を上方へ圧迫しましょう。



異物が取れるか、救急隊と交替するまで続けましょう

# AED（自動体外式除細動器）を使用した心肺蘇生法

## 心肺蘇生法

※心肺蘇生法はなるべく固い床の上で行いましょう。

様子がおかしい

①  
声をかけながら  
足の裏を叩く

幼児は成人と同じで、両肩をやさしくたたく

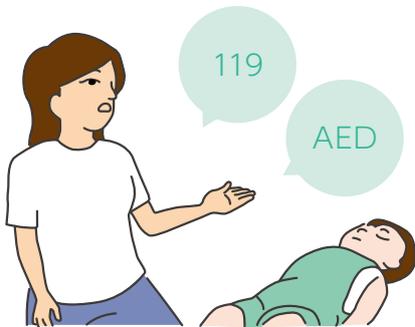


1

②

119番とAEDを依頼

あなた一人の時は、まず119番  
しましょう。



反応がない

2

3

③  
胸とおなかを  
見る



ちゃんと息をしていない

必ず胸骨圧迫

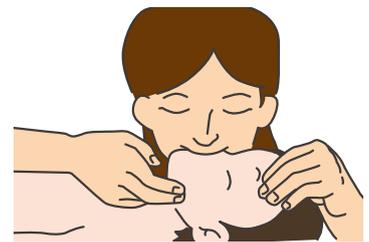
できれば人工呼吸



両乳首の間を胸の約1/3の深さ  
まで強く押し込み、1分間に100  
回以上のペースで

30回

2回



あごを上げ、頭を後ろに曲げて、  
顔は少しのけぞるように



幼児は成人と同じで、両手  
の付け根で（しっかり圧迫  
できれば片手でもOK）

到着次第AED使用。  
電源を入れたら音声メッセージ  
に従いましょう。

泣き出すか、救急隊と交替するまで続けましょう