



# 子どもの死因の上位に事故があります

子どもの死亡原因の多くは事故死です。これにより、毎年 1,000 人以上の子どもの命を落としています。

## 年齢別死因順位

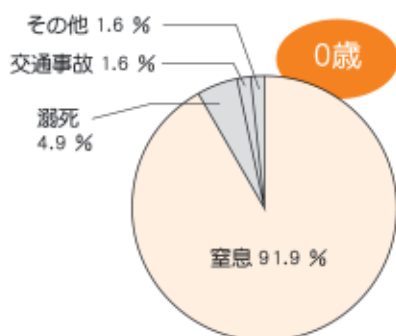
乳幼児の事故の多くは、家庭内で起こっています。

事故の原因の多くは、我々日本人が畳や床の生活を送っているために、ものを低いところに置く習慣があるからです。そこで、事故予防の第一は、子どもの手の届くところに危険なものを置かないということです。また、年齢が上がるにつれ、外での事故が増えてきます。子どもから、目を離さないようにしましょう。

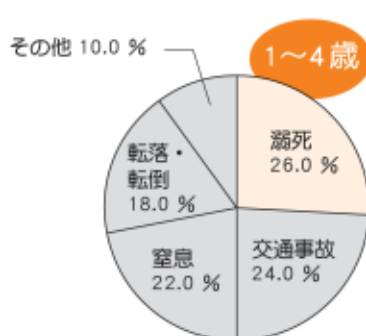
	第1位	第2位	第3位	第4位
0歳	先天奇形等	呼吸障害等	乳幼児突然死症候群	不慮の事故
1～4歳	先天奇形等	悪性新生物	不慮の事故	心疾患
5～9歳	悪性新生物	不慮の事故	先天奇形等	その他の新生物 心疾患

(令和2年厚生労働省人口動態統計)

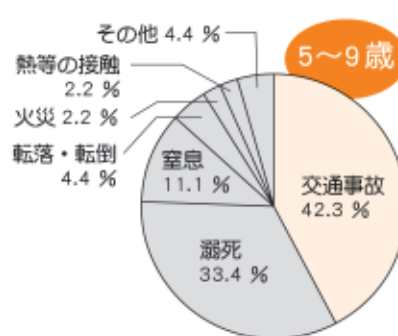
## 不慮の事故にみた死亡割合



窒息事故が目立っています。



交通事故、溺死が増えてきます。



外で活発に活動するようになり、交通事故が増えてきます。

(令和2年厚生労働省人口動態統計)

# 子どもは大人では考えられない行動をします

危険の予知はできません



何でも口の中に入れてしまいます



頭が大きいので  
転びやすい

好奇心旺盛で、何でもさわります



周りのことには注意を払えません



大人のまねをする

## こんなものを飲んだ時には

この表にある物は少量なめたり、一口飲んだ程度ではほとんど害はありません。牛乳や水を飲ませて家庭で様子を見ましょう。何か症状が出れば受診しましょう。

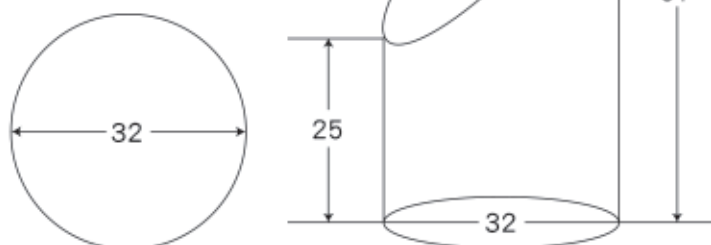
### こんなものは様子を見ましょう

<b>台所</b> 食用油 酒 台所用合成洗剤 洗濯用合成洗剤 冷蔵庫用脱臭剤	保冷剤 マッチ・ろうそく 芳香剤（固形） 塩化カルシウム （除湿剤）
<b>文房具</b> インク クレヨン、クレパス 水性絵の具 鉛筆 消しゴム	墨汁 粘土 糊 ポスターカラー
<b>化粧品</b> 石鹸 ファンデーション 口紅 クリーム 化粧品	香水・オーデコロン ベビーオイル 乳液 ベビーパウダー 濡れティッシュ
<b>その他</b> 歯磨き シャンプー ヘアトニック シリカゲル 使い捨てカイロ	線香 蚊取り線香・マット 乾墨 花火 体温計の水銀

### これより小さいものが危険です

小さな子どもは何でも口に入れてしまうので、子どものまわりに口に入るような小さなものは置かないようにしましょう。

直径 32mm、長さ 57mmの筒を作り、その中に入るようなものは誤飲や窒息の危険があります。床面から 1m 以上の高さに置くようにしましょう。



## 子どもが誤飲する頻度の高いものとその処置

品名	毒性・症状	家庭での処置	病院受診
タバコ	タバコの嘔吐作用により重篤化はまれ	何も飲ませず吐かす	2 cm以上食べるか濃漬液を飲んだ時
トイレ用洗剤	消化管の腐食作用	牛乳・卵白を飲ませる吐かせない！	少量でも受診
灯油	化学性肺炎の可能性	絶対吐かせない！	少量でも受診
ナフタリン（防虫剤）	嘔気、嘔吐、頭痛、めまい、痙攣	水を飲ませて吐かせる（牛乳はダメ）	0.2 g 以上
パラジクロルベンゼン	悪心、嘔吐、下痢、チアノーゼ	水を飲ませて吐かせる（牛乳はダメ）	1 g 以上
ボタン・コイン電池	胃に長く停滞すると粘膜腐食で潰瘍、穿孔		すぐ受診
ホウ酸団子	悪心、嘔吐、下痢、腹痛	水が牛乳で吐かせる	食べた時受診
マニキュア除光液	アセトン中毒の悪心、嘔吐、頭痛、錯乱、呼吸抑制	吐かせてはいけない！	1 ml 以上
防水スプレー	嘔気、嘔吐、吸入で咳、呼吸困難	吐かせてはいけない！吸入時は新鮮空気を！	2 ml 以上、吸入時は症状あれば
殺鼠剤（クマリン系）	鼻出血、歯肉出血	水が牛乳で吐かせる	1 g 以上
殺鼠剤（非クマリン系）	毒性が強い	水が牛乳で吐かせる	少量でも受診
硬貨・針・ピン	食道内に長く停滞すると潰瘍、穿孔の危険		すぐ受診
医薬品	種類・量によりさまざま		まず相談



# こうやって吐かせましょう

## ☆洗剤や殺虫剤を飲んだ時☆

コップ1～2杯の水または牛乳を飲ませ（脂溶性のものの場合には牛乳を飲ませてはいけません）、大人の膝の上に小児を腹ばいの姿勢にして小児の頭を下げ、指またはスプーンを口に入れ、舌のつけ根（舌の奥）を押さえて吐かせましょう。

乳児



幼児



舌のつけ根を強く押して吐かせる

## ☆固形物が口の奥につかえている時☆

人差し指を頬の内側に沿って差し入れ、詰まっているものを掻き出します。

### こんな時には吐かせない

- ①意識がない時や痙攣などを起こしている時
  - ②強酸・強アルカリなどの腐食剤を飲んだ時
  - ③石油類（灯油・ガソリン）を飲んだ時
  - ④けいれん毒（樟脳、銀杏）を飲み込んだ時
- このような状態の時に吐かせるとかえって危険です。こんな時はすぐに病院に連れて行きましょう。



## もっとも多い子どもの事故

## 打撲・転落

### ◆ケガをした時の観察ポイント◆

- どこで起きたか
- すぐに泣いたか
- どこを打ったか
- どの程度の傷か
- 意識はあるか
- (大きさ、出血の程度、痛みの程度など)



## ☆頭や体を打った時☆

- 意識があり、すぐに泣き止んだ時  
☞しばらく安静にさせて様子を見る
- こぶができた時  
☞冷たいタオルで冷やす
- どこも痛がらなければ、1～数時間後から水分を徐々に飲ませる。



- 顔色が悪くなる
- 泣き止まない
- 元気がなくなる
- ぐったりする
- うとうと眠る
- 嘔吐を繰り返す
- 息の仕方がおかしい

☞ すぐに医療機関を受診する

- 受傷後 12～24 時間以内に意識があるかどうかを一度確認する。

## ☆手足を打った時☆

まず冷やす。  
痛みが強い時、腫れが強い時  
☞ 整形外科へ



## 予 防 が 大 切

## 熱 傷

- 熱傷の殆どは大人の不注意によります
- 治療よりもその予防が大切です
- ちょっとした注意をすることで、熱傷は未然に防げます

### 熱傷をしたら

- 冷水（水道水）ですぐ冷やすのが一番。熱による皮膚の変化を防ぐため、少なくとも20分以上冷やしてください。冷やすことで痛みも緩和します。
  - 水道水がなければ、保冷剤やビニール袋に入れた氷水をタオルなどで巻いて患部を冷やしてください。
- ◆着衣の上からの熱傷では、厚手の衣類は速やかに衣類を脱がして（切り裂いても可）から冷やしてください。薄手の衣類の場合には、そのまま冷やしてください。
  - ◆低温熱傷（使い捨てカイロなどによる熱傷）は、表面は赤みのみでも深部まで熱による変化が起きていることがあります。冷やしなから、かかりつけの医師を受診しましょう。

#### 皮膚が赤くなった

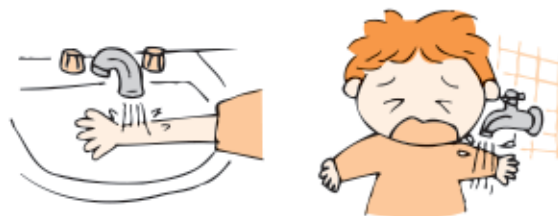
冷やすだけで十分です。冷やし方が不十分だと翌日になって水疱ができることがあります。

#### 小さい水疱

破らないようにして冷やす。水疱が破れないようにして、消毒・ガーゼをずる（大抵1週間程度で水疱は消失）。心配なら、かかりつけの医師へ。

#### 大きな水疱

十分に冷やしなから、かかりつけの医師へ。



## 激しい咳・呼吸困難となる

## 気道異物

### 喉に詰めて息が苦しい

背中を強く叩いて咳をさせる。  
子どもをうつ向かせて、後ろから抱えた両手でお腹を強く押し上げる。



### 気管に詰めて激しい咳をする

気管への誤嚥は、

- ①口にモノを入れたままで急に泣いた時に起きます。口にモノが入っている時には子どもを泣かせない！ 叱らない！ 驚かさない！
- ②口にモノが入っている時に転んだりした時にもおきます。

気管に詰めるモノには、ピーナッツ類、あるいはピーナッツ位の大きさの食べ物・おもちゃ・日用品等があります。大きいもの（餅など）は喉に詰めます。



#### ポイント1

元気よかった子どもが、急に泣いた後で激しい咳を始め、咳が20分以上続く場合には、気管にモノを詰めた可能性があります。かかりつけの先生に相談してください。

#### ポイント2

顔色が真っ青になったり、唇や爪の色が紫色になって呼吸がしんどそうな場合には、すぐ救急車を呼んでください。

#### ポイント3

喉や気管に詰める可能性のある食べ物を与える場合には、小さく砕いてから食べさせてください。

## 家の中でも起きる（身近で起きる）

## 溺 水

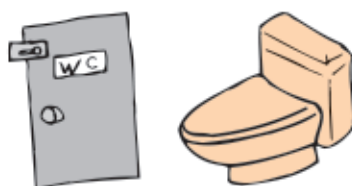
- いったん事故が起きると致死率が高くなります。
- 原因は大人の不注意がほとんどです。
- お風呂場は乳幼児にとっては危険な場所です。
- 浴槽と洗い場の高さが 50cm 以下は転落の危険性が高くなります。
- 0 歳と 1 歳の溺死の 8 割は風呂場で発生しています。

### 注 意 事 項

- ① 乳幼児のいる家庭では残し湯をしない。
- ② 浴室の入り口には鍵をかけるなどの工夫をする。
- ③ 子どもだけで入浴させたり、風呂場で遊ばせない。
- ④ 親といっしょに入浴した時にも、必ず子どもを先に浴室より出す。



※洗濯機に落ち込んだケースもあります。洗濯機の周囲にも注意を払ってください。



## うっかり・ぼんやり・油断大敵

## 熱 中 症

### 熱中症とは

高温多湿の環境にさらされた結果起きます。重症になると、意識障害や多臓器不全をきたし、死に至ることもあります。水分補給や涼しい場所に移動し、すぐに病院を受診しましょう。

### 気をつけよう！ こんなかんちがい、うっかりミス

#### 赤ちゃんの日光浴！ 海水浴！

太陽ざらざらの下での日光浴はダメ  
日光浴するなら風通しのよいところで短時間に。

#### 真夏の自動車の中は熱帯地獄！

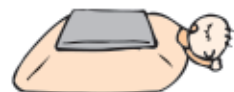
よく眠っているから、少しの間だから大丈夫という考えはとても危険です。自動車の中は 60℃ 以上。春や秋でも油断できません。

#### 意外と危険なこたつの中！

寒さの厳しい冬場に厚着をさせて、赤外線こたつの中に赤ちゃんを入れていませんか？ 体温中枢の未熟な赤ちゃんはどんどん体温が上がります。

#### 熱いお風呂・温泉・サウナ

かぜ気味だからといって、少し熱めのお風呂に長時間入れるのは逆効果です。体に良いからといっても熱い温泉に入る時は気をつけてください。





## 知っていますか？

## 乳幼児突然死症候群(SIDS)・乳児ゆさぶられっ子症候群

### 乳幼児突然死症候群(SIDS)

それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息でなく突然死亡してしまう病気です。

原因は窒息等の事故ではありませんが、はっきり分かっていません。厚生労働省によるとSIDSの発症リスクを低くするための3つのポイントとして、①1歳になるまでは仰向けで寝かせる。②できるだけ母乳で育てる。③保護者等はタバコをやめる。としています。



### 乳児ゆさぶられっ子症候群

#### 原因

乳児を激しくゆさぶり動かすことによって、頭蓋内出血、眼の出血、頸部の損傷を来す。

#### 注意

- ①赤ちゃんの頭部は柔らかく、傷つきやすいものというのを忘れないように。
- ②嘔吐、意識障害、痙攣、視力障害等の症状が起きた場合は、すぐに病院を受診する。

## 命に関わるこわい事故

## 窒息事故

### 就寝時の窒息

- ・ベッドと壁、ベッド柵の間等に挟まれる
- ・ミルクの吐き戻し
- ・うつぶせで寝て、顔が柔らかい寝具に埋もれる
- ・かけ布団、ベッド上の衣類、ぬいぐるみ、よだれかけて口や鼻を塞ぐ
- ・家族の体の一部で圧迫

#### 予防するポイント

- ①1歳になるまでは仰向けで寝かせる。
- ②できるだけベビーベッドを使用する。
- ③敷布団やマットレス等は硬めのものを使用する。
- ④寝ている子どもの顔の近くに、口や鼻を覆ったり、首に巻きついたりするものは置かない。

### ブラインドやカーテンのひもなどによる窒息

#### 予防するポイント

- ①ひもが子どもの首に巻きつかないようにまとめる。
- ②ひもの近くに踏み台になるものを設置しない。
- ③ひもが無いものを選ぶ。

### 食べ物で窒息

#### 予防するポイント

- ①パン・カステラ・こんにゃく・きのこ・海藻類・ゆで卵・肉類など1cm大程度まで小さくして与える。
- ②球形の食品(ミニトマト・ブドウなど)、噛みきりにくい食品(いかやエビなど)、気管支に入りやすい食品(豆やナッツ類)は与えない。
- ③食品を口に入れたまま遊んだり、話したり、寝転んだりさせない。泣いている子に食品を与えない。

## あなたにも出来ます

## 救急蘇生法！

倒れている子どもを発見した時、意識・呼吸・心臓(脈)はどうかはみきわめてください。もし、息をしていなければ、救急車を呼ぶと同時に、**A 気道を確認**して、**B 人工呼吸**を行ってください。さらに心臓停止(脈がふれない)していれば、**C 心臓マッサージ**をあわせて行ってください。救急車や病院に到着するまであきらめず、根気強く行ってください。あなたの適切な判断と行動がかけがえのない子どもの命を救うのです。



### 救急蘇生法の実際

#### A 気道の確保 (Airway)

口の中に何も入っていないことを確認し、片手を頭に当て、首の下にもう片手をさしこんで、下あごを押し上げるようにして頭をそらせ、気道(空気の通り道)を確保する。



#### B 人工呼吸 (Breathing)

乳児では口と鼻をぴったりとふさぐようにして、息を吹き込む。1から1.5秒かけてゆっくり患児の胸があがる程度吹き込む。



#### C 心臓マッサージ (Circulation)

脈が触れるかどうかの判断は太い動脈の拍動で判断する(首の動脈または腕の動脈)。拍動を触れなければ停止と考え、胸骨圧迫による心臓マッサージを人工呼吸と併用して行う。速度は100回/分で、2~3cm沈むようにする。人工呼吸:心臓マッサージ=1:5とし、交互に行う。



## 子どもの事故や誤飲に関する相談・問合せ

処置が分からない時はかかりつけの医師や「中毒110番」等へ

### ★相談する時のポイント★

子どもの年（月）齢・いつ・何を・どれくらい・現在の子どもの状態

大阪中毒110番	☎072-727-2499 毎日24時間、年中無休、情報提供料：無料
つくば中毒110番	☎029-852-9999 毎日9:00～21:00、情報提供料：無料
たばこ専用回線	☎072-726-9922（音声応答） （毎日24時間 年中無休）、情報提供料：無料
電話育児相談	☎086-803-1270（岡山市保健所内） 月曜日～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

## 救急病院の問合せ

- 岡山市内救急病院案内 : ☎231-0119 （24時間対応）
- 小児救急電話相談 : ☎801-0018 または #8000  
（土・日・祝・年末年始12/29～1/3, 18:00～翌朝8:00）  
（平日 月曜日～金曜日 19:00～翌朝8:00）

## 休日・夜間の急患診療

診察日は、日曜日・祝日・振替休日・12月29日～1月3日

（岡山市休日夜間急患診療所のみ夜間は毎日）

診療科目	名称	受付時間	ところ
内科 小児科	岡山市休日夜間 急患診療所 ☎225-2225	○休日 9:30～11:30 12:30～16:30 （内科）20:00～22:30 （小児科）19:00～22:30 ○月～土（小児科） 20:00～22:30 （いずれも診察開始は受付開始 時間から30分後）	北区東中央町3-14 （旧市民病院別館1階）
歯科	岡山市休日 急患歯科診療所 ☎225-8280	10:00～11:30 （診察時間も同じ）	北区東中央町3-14 （旧市民病院別館1階）



## 体罰等によらない子育てを広げよう

こどもへの体罰は法律で禁止されています。こどもが思ったとおりに行動してくれず、イライラしたときに「こどものしつけのためだから仕方ない」と、体罰をしていませんか。体罰によってこどもの行動が変わったとしても、それは、叩かれた恐怖心などによる一時的な行動であり、自分で考えたり、学んでいるわけではありません。むしろ、自分も周りの人に対して同じように暴力的に振舞ってよい、とこどもが学ぶきっかけにもなり得ます。また、体罰等が繰り返されると、こどもの心身の成長・発達に悪影響をおよぼす可能性があります。こどものすこやかな成長・発達において、体罰は必要ありません。



## “しつけ”と“体罰”はちがいます

しつけとは、こどもの人格や才能などを伸ばし、社会において自律した生活を送れるようにサポートしていくことです。そのためには、どうすればよいのかを言葉や見本を示すなど、こどもが理解できる方法で伝える必要があります。暴力や暴言など体罰で押さえつけるしつけは“虐待”になります。

### 虐待ってどんなこと?

虐待とは、親または親に代わる保護者が、こどもの体や心を傷つけ、健全な成長・発達を妨げる行為をいいます。親が「しつけ」だと思っけていても、その行為がこどもの心身を傷つけるものであれば、虐待です。

具体的には右の4つに分類されます。



### 児童虐待に関する相談

児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189

岡山市こども総合相談所(児童相談所) ☎803-2525  
夜間・休日も対応します。

各福祉事務所・地域こども相談センター (P.15 参照)  
月～金 8:30～17:15 \*祝日と年末年始を除く

岡山市保健所もしくは各保健センター (P.15 参照)  
月～金 8:30～17:15 \*祝日と年末年始を除く

岡山地方法務局 ☎224-5761 (人権擁護課)  
☎0120-007-110 (子どもの人権110番)  
月～金 8:30～17:15 \*祝日と年末年始を除く

#### ●身体的虐待●

叩く、なぐる、ける、激しく揺さぶる、熱湯をかける、戸外にしめ出す、タバコの火を押し付ける、首を絞める、逆さ吊りにする、縄などで拘束するなど、こどもの生命や健康に危険のある身体的な暴力。

#### ●心理的虐待●

言葉による脅し、脅迫、無視、拒否的態度を示す、きょうだい間の差別的扱い、こどもの心を傷つけるような言動など。  
※こどもの目の前で配偶者やその他の家族に暴力を振るうこと(DVをこどもに見せること)も含まれる。

#### ●ネグレクト(不適切な養育)●

適切な食事を与えない、ひどく不潔なままにする、自動車や家に置き去りにする、登校させない、病気やケガをしても病院に連れて行かないなど、こどもの健康安全への配慮を怠ること。

#### ●性的虐待●

こどもへの性的行為、性器や性交を見せる、こどもをポルノグラフィの被写体にするなど。

私が怒っても平気な顔してるのよ。ウチの子、いくら言ってもわからないのよね。わがママを押し通させちゃいけないし、しつけは大事でしょ、しつけとしてたたくのは仕方がないと思うわ。



子どもが言うことをきかないとき、ついたいてしまうんです。もうこんなことはやめようと思うのですが、また同じことの繰り返しで…。自分がイヤになってきます。

# あなたの 子育て 応援します

ひとりひとり違う子どもの個性にとまどったり、夫やまわりの人との人間関係に悩んだり、子育てって、なかなか育児書どおりにいかないものですね。がんばっているのに、みんなから「がんばって」っていわれると傷つくし、24時間休みなしの子育てに育児ストレスを感じることもあるでしょう。

でも、大丈夫です。うまくいかないのは、あなたのせいではありません。



子育てにもし「絶対確実」なものがあるとすれば、それは『自分の思い通りにはならない』ということです。ものすごく愛しい気持ちになったり、逆に、すごく腹が立ったり、なんだか心が暖かくなったり、エネルギーをもらったり…。悩んだり、

落ち込んだりもするけれど、こんな気持ちも「子どもがいなかったら味わえないことじゃない？」前向きに歩いていけたらいいなあ。



※近くの保健センターをご利用ください

岡山市保健所(岡山市保健福祉会館2F)	☎(086)803-1264
北区中央保健センター(岡山市保健福祉会館内)	☎(086)803-1265
おかやま産前産後相談ステーション	☎(086)803-1201
北区北保健センター(北ふれあいセンター内)	☎(086)251-6515
北区北さんさんステーション	☎(086)214-0223
北区北保健センター御津・建部分室(建部支所総務民生課内)	☎(086)722-1114
中区保健センター(岡山ふれあいセンター内)	☎(086)274-5164
中区さんさんステーション	☎(086)200-0223
東区保健センター(旧西大寺保健センター)	☎(086)943-3210
東区さんさんステーション	☎(086)942-0223
南区西保健センター(西ふれあいセンター内)	☎(086)281-9625
南区西さんさんステーション	☎(086)209-0223
南区南保健センター(南ふれあいセンター内)	☎(086)261-7051
南区南さんさんステーション	☎(086)902-0223

※さんさんステーションは祝日を除く月曜日から金曜日の  
9時から16時30分まで開いています。

電話育児相談 ☎(086)803-1270

[月～金 9:00～12:00、13:00～16:00]

\*土・日・祝・年末年始を除く

子ども医療相談電話

☎(086)801-0018 または #8000

[土・日・祝・年末年始 12/29～1/3 18:00～翌朝8:00]

[月～金 19:00～翌朝8:00]



「こそだてほけっと」

はこちら▶



「おかやまし子育てアプリ」

はこちら▶

