

9月9日は「救急の日」です。救急とは、急なけがや体調不良の手当てをすること。この機会に、けがを防ぐために気をつけることをご家庭で話し合ってみてください。また、救急箱も要チェックです。

## 0～3歳に多い**窒息!** 対策、していますか?



窒息で亡くなった人を年齢別に見ると、0～3歳の子どもの85%を占めています。特に食事中、睡眠中、遊んでいるときの窒息が多いです。注意する点を知っておきましょう。

### 食事中

**小さく切って食べさせているか**  
かむ力、飲み込む力に合わせた大きさに調整します。

**よくかむよう声をかけているか**  
かむことで飲み込みやすくなります。

**正しい姿勢で食べさせているか**  
寝転ぶなどの姿勢は、のどにつまらせる危険があります。

**年上のきょうだいに小さな子どもの世話をさせていないか**  
きょうだいあげたもので窒息することがあります。

### 睡眠中

**寝具がやわらかすぎないか**  
顔がマットに沈み、呼吸ができなくなります。

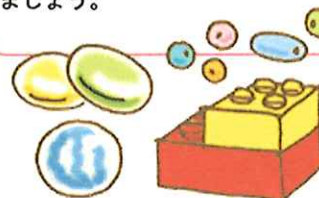
**ベッドの周辺にすきまがないか**  
顔がはさまる危険があります。

**スペースは十分あるか**  
ふとんやクッション、人形などが顔にかぶさって窒息することもあります。かけぶとんは軽いものを使い、寝具以外のものは周りに置かないようにしましょう。

### 遊ぶとき

**このくらいの大きさなら、大丈夫とっていないか**

子どもは直径6～20mmのものでも窒息する危険があります。ビー玉・おはじき・ビーズ・ブロックなどの小さなものは、子どもの手の届かないところに保管しましょう。



## 子どもの事故を防ぐヒントは「ヒヤッと」にあり!

子どもがけがをしそうで「ヒヤとした」ときこそ、次の事故を防ぐチャンスです。「無事でよかった」とすませるのではなく、なぜヒヤとしたのかを見直しましょう。

### 1 「ダメ!」「危ない!」 は“そこが危険” のサイン

子どもをしかって制止するよりも、ものの置き場所をかえるなど、子どもが安全に過ごせるよう環境を整えましょう。



### 2 一度あれば二度、 二度あることは 三度ある

危ないと思ったら、必ず理由や経緯を考えましょう。原因がわかれば対策がとれます。対策をしないと、大きな事故につながる危険がそのままに。



### 3 大人も いっしょに やってみる

子どもが過ごす場所が安全かどうか、子どもの目の高さでチェックしてみましょう。遊具やおもちゃは、いっしょに遊んで正しい使い方を示します。

