

9月9日は「救急の日」

救急とは、急な手当が必要になることを言います。子どもの場合、急病やケガ・事故によって、家庭での救急対応が必要になることもしばしばあります。いざという時に困らないためにも、家庭での対応を考えておきましょう。



最近、「子どもの窒息」のニュースをよく見るけれど、もし子どもが食べ物で喉に詰まらしたら、どうしたら良いのかしら。



＜子どもの窒息は、どうして起こりやすいの？＞

- ・呼吸数が多く気道が開いている時間が長い
- ・飲み込む力、吐き出す力が未熟
- ・食べ物を咀嚼（そしゃく）する力が未熟
- ・子どもの気管はとても細く、小さなものでも詰まる

＜のどに詰まらせやすい食べ物＞

- ・丸いもの、つるっとしたもの（例：ブドウ、ミニトマト、うずらの卵、あめ、ピーナッツなどの豆類）
- ・粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの（例：パン、餅、せんべいなど）
- ・固く噛み切りにくいもの（エビ、イカ、リンゴなど）
- ・弾力性があり噛み切りにくいもの（キノコ類）
- ・唾液を吸収して飲み込みづらいもの（焼きのり、ゆで卵など）



＜窒息を防ぐための工夫＞

- ・食べやすい大きさや形にする
- ・飲み込んだことを確認する
- ・合間に水分を与える
- ・姿勢を整える



注意！泣いている時に、飲食物を与えるのはやめましょう。誤嚥して窒息のリスクが高く危険です！

もしもの時の対処法（気道異物除去） 乳児：1歳未満、幼児：1歳以上就学前

万が一、喉に詰まらせてしまったら、急いで手当しましょう。必要なら119番通報しましょう。

①背部叩打法（乳児・幼児）

片腕の上うつぶせに乗せ手のひらであご（幼児は抱きかかえて胸）を支えて頭部が低い姿勢にする。

反対の手のひらのつけ根部分で、肩甲骨の間を4～5回強く早く叩く。



②胸部突き上げ法（乳児）

片腕の上で背中を乗せ、手のひら全体で後頭部を支え頭部が低い姿勢にする。

反対の手の指2本で胸骨の下半分※を4～5回強く早く押す。



※両乳頭を結ぶ線の少し足側

③腹部突き上げ法（幼児）

乳児は禁忌

子どもの背後から両腕をまわし、片方の手で握り拳を作り親指側をおへその少し上に当てる。

反対の手を握り拳の上に重ね手前上方に一気に強く突き上げる。5回繰り返す。



この手当を行った後は必ず受診が必要です

災害に備えましょう

8月8日（木）日向灘を震源とする地震が発生した際、南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が初めて発表されました。皆さんは、「いつでも逃げられる備え」ができていましたか？地震はいつ起こるか予測が難しいです。また9月は気象災害（台風・竜巻・豪雨）の発生も増えます。今一度、備えを確認しておきましょう。

避難場所の確認

「ハザードマップ」や「防災アプリ」を活用しましょう。安全な避難場所や避難経路を知るのに役立ちます。家族で情報を共有しておくことも大切です。



非常用持ち出し袋の準備

飲食物や服・薬など日用品に加え、子どもが安心できる物（遊び慣れたおもちゃや絵本、ぬいぐるみなど）も入れておきましょう。



地震発生時は、身を守る行動が最優先！

①まず低く②頭を守り③動かないが安全確保に繋がります。緊急地震速報が流れたら、すぐに行動しましょう。日頃から訓練しておくと、とっさに動けます。



八幡市 ファミリーサポートセンター です！



ファミリーサポートセンターは、子どもを預かってほしい人(利用会員)と、育児のサポートをしたい人(サポート会員)を結ぶ子育て支援事業です。未来を担う子どもたちを地域で見守り、相互援助するお手伝いをしています。まずは事前に登録が必要です。



サポート会員

(援助する人)



- ・八幡市在住の20歳以上の方
- ・健康で相互援助活動に対して理解と熱意をもって活動できる方
- ・センターが行う講習会を受講した方

①

講習会の受講

②

会員登録

③

事前打ち合わせ

④

援助活動後、利用料の受取

利用会員

(援助してほしい人)



- ・八幡市在住の生後6カ月から小学5年生までの子育てをしている方

①

会員登録

②

援助活動の依頼

③

事前打ち合わせ

④

援助利用後、利用料の支払い

【利用料】月曜日から金曜日 午前7時から午後8時…1時間 700円

土・日・祝 及び上記以外の時間帯…1時間 800円

★★★★★ こんな時に使っています！！ ★★★★★

週に2回自宅に来てもらって、食事の介助やお風呂など子どもの身の回りのお世話を手伝ってもらっています



上の子の行事や通院時に、子育て支援センターで下の子の預かりをお願いしています



仕事で保育園の迎えに間に合わない時に、迎えとその後の預かりを依頼しています



月に1回、自分のためのリフレッシュに利用しています



子どもを預かる場所は原則サポート会員の自宅ですが、市内の子育て支援センターや利用会員の自宅でも預かることも可能です。

お気軽にお問い合わせください



八幡市ファミリーサポートセンター

☎075-971-1109

【場所】八幡市男山指月3-11

【時間】平日9時から16時

あいあいポケットと併設しています