

# いざというときに備えて

## 子どもを守るための防災対策

災害時でも自宅での生活を続けるためには、飲料水や食料、生活用品の備蓄、家具類の転倒防止対策など、日頃からの備えが大切です。

また、家族全員がそろっている時に、必ずしも災害が起こるとは限りません。いざ!という時のために、家族との連絡方法や避難先などを事前に確認しておきましょう。

### ◆問合せ先

防災危機管理課防災危機管理担当  
☎(3546)5510

### 家庭での備蓄

- ◇飲料水や食料、生活用品を備蓄しましょう。
- ◇妊娠週数や子どもの年齢に応じた備蓄品を備えましょう。

※最低3日分(推奨1週間分)を備えましょう!

※日常生活に必要な飲料水や食料を多めに購入し、消費した分を補充する日常備蓄が有効です。

※アレルギーや疾患がある場合など、自分や家族にとって必要なものを確認して、準備しましょう。

### 主な備蓄品

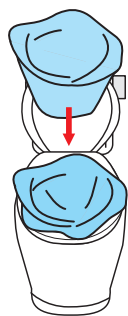
#### 【飲料水・食料・生活用品】

- 飲料水(1人1日3ℓ)  食料
- 携帯・簡易トイレ(1人1日5枚)
- ウェットティッシュ  ティッシュペーパー
- トイレトペーパー  生理用品
- 常備薬  懐中電灯  携帯ラジオ
- 電池  携帯電話用充電器
- カセットコンロ  カセットガスボンベ

#### 【乳幼児に必要なもの】

- 飲料水(粉ミルク用)  育児用ミルク
- 離乳食  紙おむつ  おしりふき
- 哺乳瓶・消毒剤または使い捨て哺乳瓶・乳首
- ※母乳育児、また普段から育児用ミルクを使用している場合、普段使用していない乳首や育児用ミルクを嫌がることもあるため、事前に試した上で用意しておく必要があります。
- ※育児用ミルク(アレルギー用ミルク、特殊ミルクを含む)は、災害時に備えて、普段から多めに購入しておきましょう。

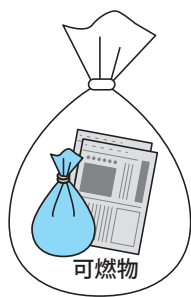
### 〈携帯・簡易トイレの使い方と処理〉



①便座に便袋を被せて使用する。



②使用後、便袋に凝固剤を入れて、空気を抜き、口をしっかりと結ぶ。

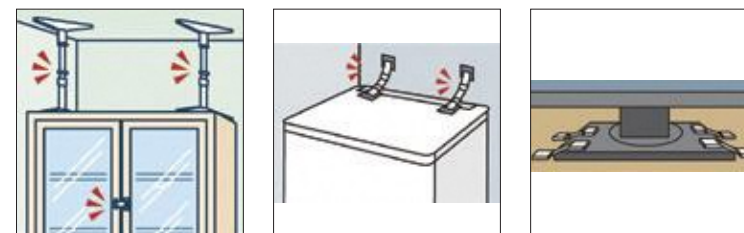


③便袋をごみ袋にまとめ、新聞紙などの可燃物を入れて、ごみの収集が再開するまでの間ベランダなどで保管する。

## 室内の家具類転倒防止などの対策

- ◇家具類転倒防止器具を設置しましょう。
- ◇ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。
- ※室内の安全性を確保することは、普段の子どもの事故予防にも役立ちます!

### 家具類転倒防止



大きな棚や冷蔵庫、テレビなどは、つっぱり棒やストッパーで固定します。

### ガラス飛散防止



食器棚などのガラスに飛散防止フィルムを貼ります。

## 家族との連絡方法などの確認

- ◇家族との連絡方法を確認しましょう。
- ◇子どもの保育園・幼稚園、かかりつけ医療機関の連絡先を確認しましょう。

1. 安否確認方法	災害用伝言ダイヤル(171)
	災害用伝言板(web171)
	SNS(X(旧Twitter)、Facebook、LINEなど)
	Googleパーソンファインダー
2. 非常時の連絡先	保育園・幼稚園の連絡先
	連絡先:
	かかりつけ医療機関の連絡先
	連絡先:

## 避難先の確認

- ◇避難所(防災拠点)を確認しましょう。
- ◇非常時の持ち出し品を確認しましょう。
- ※区では、家屋の倒壊や焼失で、自宅での生活が困難になった区民の方を一時的に受け入れるため、小・中学校などの区立施設を避難所(防災拠点)に指定しています。
- ※持ち出し品は、妊娠週数や乳幼児の年齢に応じて必要なもの確認して、準備しましょう。
- ※母子健康手帳や診察券、お薬手帳なども携帯しておく、災害時に役立ちます。

### 避難所(防災拠点)の確認方法

避難所(防災拠点)は、中央区ホームページや中央区防災マップアプリで確認できます。また、区役所本庁舎1階防災危機管理課の窓口や各出張所で防災マップを配布しています。



【区ホームページ】



【防災マップアプリ】

# 子どもに起こりやすい事故とその予防・対処法

子どもにとって、事故やケガはつきものです。ほとんどの事故は、周囲の大人が注意すれば防げることが多いのですが、目を離れた隙や、ついうっかりしていた時によく起こりがちです。事故予防対策はもちろんですが、事故が起こっても慌てずに済むよう応急処置の方法を知っておきましょう。

## ● 子どもの発達と起こりやすい事故

子どもは運動機能の発達とともに、いろいろなことができるようになります。その一方で、様々な事故に遭うおそれが出てきます。起こりやすい主な事故が、発生しやすい時期の目安を矢印で記載しました。

発達の目安	誕生	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
発達の目安		首がすわる 足をバタバタさせる		離乳食を始める	寝返りをうつ	一人座り	ハイハイをする	指	で物をつかむ	つかまり立ち		一人歩き 走る	階段を昇り降りする その場でジャンプ 高い所へ登れる			
主な起こりやすい事故	窒息・誤飲事故	〈就寝時の窒息事故〉 ・うつぶせで寝て、顔が柔らかい寝具に埋もれる ・掛布団、ベッド上の衣類、ぬいぐるみ、スタイなどで窒息		・ベッドと壁の隙間などに挟まれる ・家族の身体の一部で圧迫される ・ミルクの吐き戻しによる窒息												
				・食事中に食べ物で窒息 ・おもちゃなどの小さなもので窒息												
				・ボタン電池、吸水ボール、磁石などの誤飲 ・医薬品、洗剤、化粧品などの誤飲 ・たばこ、お酒などの誤飲 ・包装フィルム・シールなどの誤飲												
				・ブラインドやカーテンのひもなどによる窒息												
	水まわりの事故	・入浴時に溺れる														
			・浴槽へ転落し溺れる ・洗濯機、バケツや洗面器などによる事故													
やけど			・お茶、みそ汁、カップ麺などでのやけど ・電気ケトル、ポット、炊飯器でのやけど ・調理器具やアイロンでのやけど													
			・暖房器具や加湿器でのやけど ・ライター、花火によるやけど													
転落・転倒事故	・大人用ベッドやソファからの転落 ・抱っこひも使用時の転落 ・ベビーカーからの転落		・ベビーベッドやおむつ替えの台からの転落													
		・椅子やテーブルからの転落														
			・階段からの転落、段差での転倒													
			・ベランダなどからの転落 ・窓や出窓からの転落 ・ショッピングカートからの転落 ・遊具（すべり台、ジャングルジム、ブランコなど）からの転落 ・ペダルなし二輪遊具、キックスケート等での転倒													
車・自転車関連の事故	・チャイルドシート未使用による事故 ・車内での熱中症															
		・車のドアやパワーウィンドウに挟まれる事故 ・子ども乗せ自転車での転倒 ・自転車に乗せた子どもの足が後輪に巻き込まれる、スポーク外傷 ・道路上などでの事故														
挟む・切る・その他の事故	・エスカレーター、エレベーターでの事故															
		・テーブルなどの家具で打撲 ・カミソリ、カッター、はさみなどの刃物やおもちゃでのけが ・小さなものを鼻や耳に入れる ・キッチン付近で包丁、ナイフでのけが ・ドアや窓で手や指を挟む ・タンスなどの家具を倒して下敷きになる ・ドラム式洗濯機での事故 ・歯磨き中に歯ブラシでの喉突きなどの事故 ・機械式立体駐車場での挟まれ事故														

出展：消費者庁「子どもを事故から守る！事故防止ハンドブック」

いざというときに備えて

●対応に困ったら・・・

中毒110番(公財)日本中毒情報センター  
 化学物質(たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによる中毒事故が実際に起きて、どう対処したらよいか迷った場合は相談してください。

◆つくば中毒110番

365日対応 9時~21時 ☎029 (852) 9999

◆大阪中毒110番

365日対応 24時間 ☎072 (727) 2499

◆たばこ誤飲事故専用電話

365日対応 24時間 ☎072 (726) 9922

自動音声応答による情報提供

●病院に行った方がいいか迷ったら・・・

子供の健康相談室(小児救急相談)  
 \*# 8000 (プッシュ回線の固定電話・携帯電話)  
 \* 03 (5285) 8898 (ダイヤル回線・IP 電話などすべての電話)  
 月~金曜日(休日・年末年始を除く)・・・午後6時~翌朝8時  
 土日、休日、年末年始・・・午前8時~翌朝8時

●事故が起きてしまったら・・・

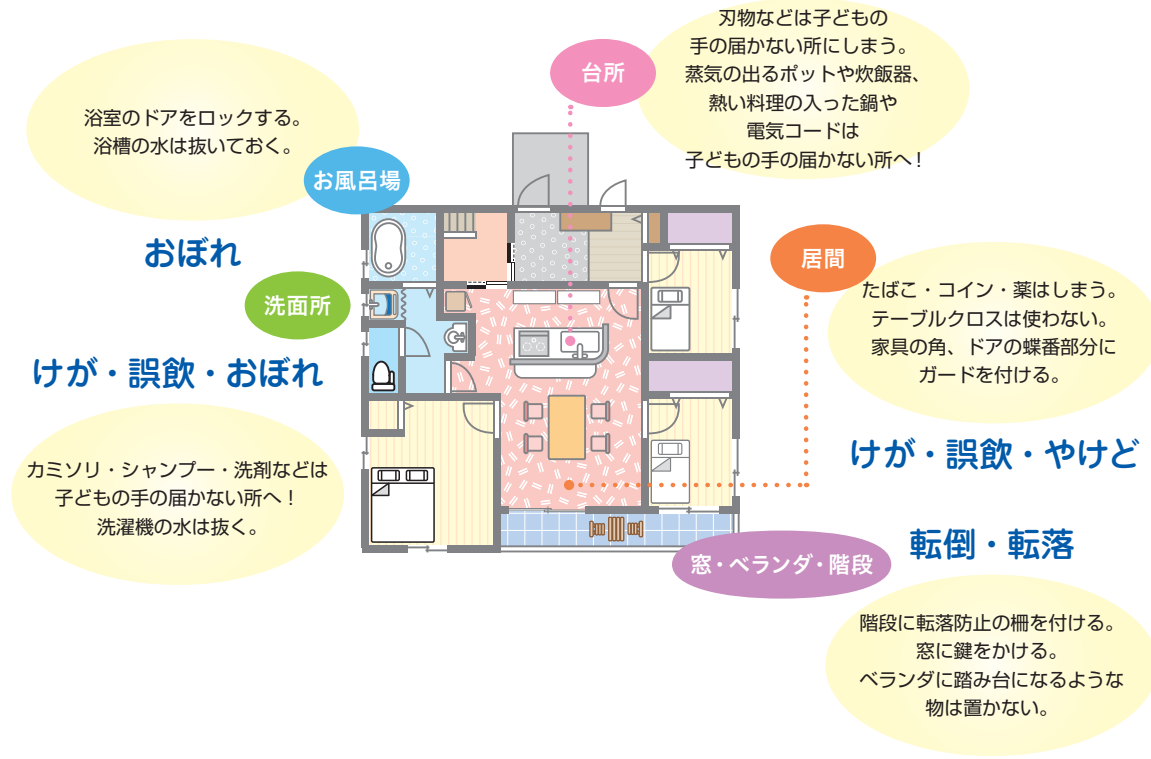
- ・まずは気持ちを落ち着かせましょう。
- ・応急手当をしながら、他者の助けを求めましょう。

★救急車の呼び方

- ①「119」に電話して「救急です」と伝えましょう。
- ②聞かれたことに答えましょう。
  - ・氏名、電話番号
  - ・救急車を呼ぶ場所と目印を伝える
  - ・状況を伝える
 「いつ・どこで・誰が・どうした・今の様子」
- ③救急車が到着するまでの対応を聞きましょう。

家の中には危険がいっぱい

「見ているから大丈夫」ではなく、少し目を離しても安心な事故予防対策をとることが大切です。



たばこの誤飲

乳幼児の誤飲事故原因で最も多いのはたばこです。たばこ製品には、紙巻きたばここと加熱式たばこがあり、近年は加熱式たばこの誤飲が増えています。加熱式たばこのカートリッジは小さく、子どもの口に簡単に入ってしまいます。また、火を使わないため、使用後のカートリッジをゴミ箱に捨てるが多く、子どもが拾って誤飲する事故も多く発生しています。誤飲した際には、悪心、嘔吐、顔面蒼白などの急性症状が見られることがあります。

たばこの誤飲を予防する一番良い方法は、乳幼児の環境からたばこを一切なくすことです。

- それが難しいのであれば
- ①たばこを床から高さ1メートル以下の場所に置かないこと
  - ②ジュースの缶などを灰皿の代わりに使ったりしないこと
  - ③加熱式たばこのカートリッジをゴミ箱に捨てないことが重要です。
- 万が一、子どもが誤飲した時には、吐かせないで、至急医療機関を受診しましょう。

SIDS から赤ちゃんを守ろう！

乳幼児突然死症候群(SIDS)は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。



- 〈SIDS から赤ちゃんを守るための3つのポイント〉
- SIDSのはっきりとした発病原因は、いまだに解明されていませんが、これまでの研究から3つのポイントに留意すれば、発症の可能性は小さくすることができます。
1. うつぶせ寝は避ける
  2. たばこはやめる
  3. できるだけ母乳で育てる

いざというときに備えて



## のどにものを詰まらせ、気道がふさがった場合の応急手当



**背部叩打（こうだ）法〈乳児〉**  
うつぶせにした子の下側に腕を通し、指で乳児の下あごを支えて軽く突き出し背中の中まん中を4～5回叩きます。



**背部叩打（こうだ）法変法〈少し大きい子〉**  
立て膝で前腕がうつぶせにした子のみぞおちを圧迫するようにして、頭をさげた状態で背中を平手で4～5回叩きます。

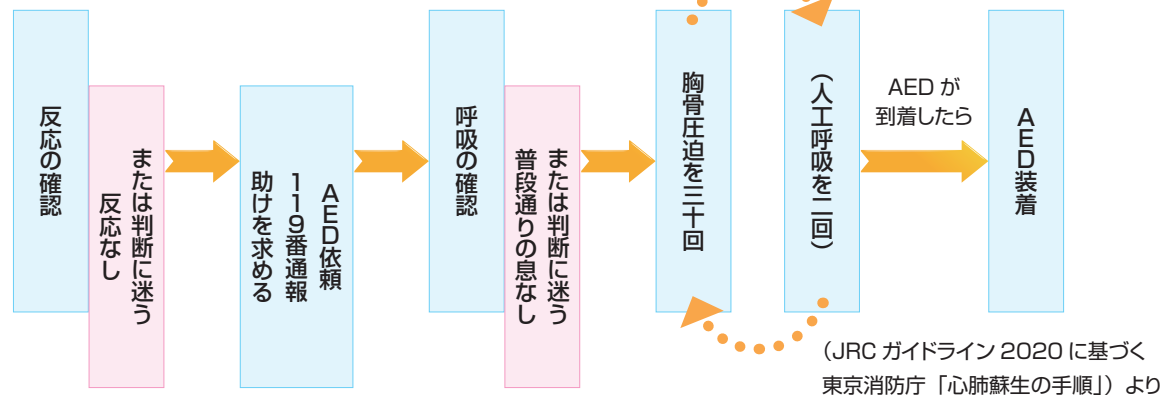


**ハイムリッヒ法〈年長児〉**  
子を後ろから抱きかかえて腹部を上方へ圧迫します。

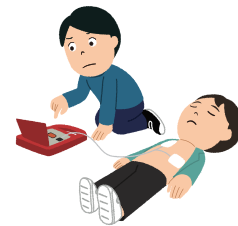
## 心肺蘇生法の手順

心肺停止の場合は、できるだけ早く救急蘇生を行うことが救命率を高めます。

子ども達の周りにいる人たちが、速やかに実施できるように日頃から練習しておきましょう。



保健所・保健センターでは、子どもの事故を防ぐために、子どもの年齢に応じて起こりやすい事故の特徴と対策に関する講義、心肺蘇生法の実習などを年2回、実施しています。日程、開催場所などは、「区のおしらせ ちゅうおう」に掲載しますので、いざという時、慌てないように、この機会に体験しましょう。



## 交通安全について

- ヘルメットを正しく着用しましょう  
自転車事故による死者のうち、約7割が頭部の損傷が主因で亡くなっていますが、ヘルメットを正しく着用することで、およそ4分の1に低減します。大人も子どももヘルメットを正しく着用し、安全に自転車を利用しましょう。
- 自転車保険に加入しましょう  
自転車事故に係る高額賠償請求事例が発生しています。都条例で、自転車利用者および未成年の子どもが自転車を利用するときは、保護者に対して自転車損害賠償保険などの加入が義務化されています。いざという時に備え、自転車保険に加入しましょう。
- 遊具は安全な場所で使用しましょう  
ローラースケート、スケートボード、キックスケーターなどは乗り物ではなく遊具です。事故を防ぐためにも、道路上で使用してはいけません。使ってもよい場所で安全に楽しみましょう。

### ◆問合せ先

環境土木部交通課交通対策係 ☎(6278) 8171

### 【自転車安全利用五則】

- 1 車道が原則、左側を通行  
歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

### ● 電動アシスト自転車を安全に利用しましょう



電源を入れるときは、両手はハンドル、両足は地面に。



### ● お子さん2人を乗せる場合は基準を満たした自転車に乗りましょう

幼児2人を乗せる場合には一定の安全基準を満たした「幼児2人同乗用自転車」を使いましょう。普通の自転車の前後に座席を取り付けて幼児2人を乗せてはいけません。



幼児2人同乗基準適合車  
社団法人自転車協会  
幼児2人同乗  
基準適合マーク



### ⚠ 注意

- ・お子さんを座席に乗せる時は、必ずベルトをしめましょう。
- ・お子さんを座席に乗せたまま、自転車から離れないでください。

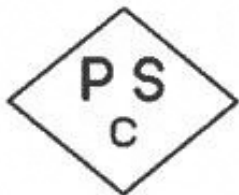


「令和4年3月発行 自転車安全利用普及啓発リーフレット」  
出典：東京都生活文化スポーツ局都民安全推進部総合推進課

いざというときに備えて

## 安全な製品を選び、取扱説明書をよく読んで使用しましょう。

子どもが使う製品は、対象の月齢や年齢に合ったものを選び、取扱説明書や使用上の注意をよく読んで、正しく使用しましょう。また、安全に配慮された製品には様々なマークが付いたものがあります。マークの意味を知って、製品選びに役立てましょう。



**PSC** マークは **Product** (製品)、**Safety** (安全)、**Consumer** (消費者) を表し、国の定めた安全基準検査に合格した製品に付いています。対象製品には、製造又は輸入業者に国の安全基準に適合しているかどうかの自己確認が義務付けられている「特別特定製品以外の特定製品」と、第三者機関の検査が義務付けられている「特別特定製品」があります。特別特定製品には乳幼児用ベッドやライターも指定されています。



**SG** マークは、**Safe Goods** (安全な製品) を表し、一般財団法人製品安全協会が定めた安全基準に適合すると認証されたことを示すマークです。万が一、**SG** マーク付き製品に欠陥があり、それを原因として人身損害が起きた場合、賠償する制度も付加されています。**SG** マークの表示対象の子ども向け製品には、ベビーカー、すべり台、乳幼児用ベッド、抱っこひも、幼児用ベッドガードなどがあります。



**ST** マークは、14歳未満の子ども向け玩具に付けられるマークで、「安全面について注意深く作られたおもちゃ」として玩具業界が推奨するものです。一般社団法人日本玩具協会が策定した玩具安全 (**ST**) 基準に適合している玩具には**ST** マークが表示されています。また、**ST** マーク付きの玩具には、対象年齢が記載されています。対象年齢が低い玩具は、喉に詰まらない大きさである、部品が外れにくい、尖った部分がない等、安全性をより配慮した設計になっています。

出典：消費者庁「子どもを事故から守る！事故防止ハンドブック」

なお、事故が起きた場合、製造元や中央区消費生活センターに情報提供してください。一人一人の行動が次の事故を防ぎ、より安全・安心な商品の改善・開発につながります。

### ◆問合せ先

中央区消費生活センター ☎(3543) 0084