孫育（まごいく）ガイドブック

おじいちゃん、おばあちゃんが孫育てに戸惑いを感じた時に

平成25年度　群馬県子育て支援ネットワーク形成事業委託事業

緊急連絡先

●群馬こども救急相談
病気の対処法や応急処置などの相談

月～土曜　18:00～翌朝8:00
日祝、年末年始9:00～翌朝8:00
☎#8000

●こどもホットライン24
子育て電話相談（中央児童相談所）

☎0120-783-884（フリーダイヤル）
☎027-263-1100（携帯電話から）

●前橋市ファミリーサポートセンター
☎027-230-9007

●高崎市ファミリーサポートセンター
☎027-370-8824

地域において子育ての援助を受けたい人と行いたい人が会員となり、
子育ての相互援助活動を行っている会員組織。
援助活動の例　■保育施設への送り迎え　■保育施設の時間外や、学校の放課後などに子どもを預かる　■保護者が買い物など外出の際、子どもを預かる　■保護者の病気や冠婚葬祭などの急用時に子どもを預かる　■病児・病後児預かり　等

●タクシーの電話番号
名前
TEL

●母親の職場連絡先
名前
TEL

●父親の職場連絡先
名前
TEL

●かかりつけの小児科の連絡先
名前
TEL

名前
TEL

名前
TEL

名前
TEL

にんまの孫育をもっと豊かに
Lasana ラサーナ

NPO法人ラサーナとは

子宮頸がん予防啓発活動を中心に、からだの健康、こころの健康、社会環境の健康をサポートします。
病気の予防法や子育て支援など、専門家による正しい知識やスキルを多くの方に知っていただき、
女性のクオリティ・オブ・ライフ（QOL）の向上のために活動しています。

協力/ママプロぐんま・ミコカフェ　会場協力/産科婦人科舘出張佐藤病院　監修/佐藤雄一（産婦人科医・NPO法人ラサーナ理事）
発行元／NPO法人ラサーナ　高崎市新保町139-1　TEL 027-360-5568　http://npo-lasana.org
編集／パリッシュ出版株式会社　ままえーる編集部

はじめに――

核家族化、無縁化が進んでいる現代、子育ては“孤育て”とも言われるほど、おじいちゃん・おばあちゃんが子育てしていた時代と育児環境は変化しています。そんな中、おじいちゃん・おばあちゃんが子育てに関わるのはとっても大切なこと。

しかしながら、時代と共に変わっていく子育て論。「食べ物は親が噛み砕いて食べさせる」「母乳の出を良くするにはお赤飯」「抱っこのしすぎは抱き癖が付く」など、昔はあたりまえでも今では考えられない様な情報差に互いに困惑しているのも現実です。

昔の良いところ、今の良いところを取り入れた、子どもの幸せを一番に願う子育て情報があれば、家族はもっと幸せになれる。そんな想いから育児の今昔差を解消する孫育ガイドブックを作成することとなりました。

この孫育ガイドブックを通じて、おじいちゃん・おばあちゃんが子育ての主体であるパパ・ママを力強くサポートし、お孫さんにとっての息抜きの場となり、また地域の子育てにも意欲的に参加いただけることを願っております。

NPO法人ラサーナ

目次

第1章 子育て今昔ものがたり……03～04
イマドキの子育てを知る！

第2章 子どもを育てる食生活……05～06
知っていると安心！ 心と身体を育てる食事

第3章 子どもの心をくすぐる遊び…07～08
一緒にやってみよう！

第4章 子どもを救う！……09～10
救命救急法と応急処置法

第1章 子育て今昔ものがたり

～イマドキの子育てを知る！～

「食べ物は親が噛み砕いて食べさせる」「母乳の出を良くするにはお赤飯」など、イマドキママには「ありえない」昔の子育て常識。時代と共に変わりゆく子育て論の今昔差を解消し、育児の最大のサポーターであるおじいちゃん・おばあちゃんが孫育にスムーズに携われるように、イマドキママのエピソードとイマドキじじ・ばばの知りたいをQ&Aでお答えします。

アドバイザー
助産師・鈴木香代子さん
2児のママとして仕事と子育てを両立するワーキングママ

イマドキママの本音Q&A

Q. 初めてのおんぶ、初めての遊園地など、子どもの【初めて体験】には最初に立ち会いたいのに、祖父母に先を越されて、悲しい気持ちになりました。

A. 『お散歩、遊園地、離乳食作り』等、パパ・ママが最初に見届けたい、我が子の【初めて体験】は、挙げたらキリがありません。かわいいお孫さんにしてあげたいことはたくさんあるかとは思いますが、親子の【初めて体験】をそっと見守ってあげましょう。

Q. 孫がかわいいのは分かるけど、突然の来訪は…。寝かしつけたばかりの子どもが起きてしまったり、身支度が整っていない時など、本当に困ります。

A. 赤ちゃん時代の育児は、授乳するママにとって1日があっという間です。オムツをかえて、授乳して、寝かしつけて…と、まとめて寝られる時間は2時間くらい、なんてことも珍しくありません。ママの体調を考えて、事前に連絡してから訪問するといいですね。

Q. 祖父母が子どもに服やおもちゃなどを買ってくれるのですが、趣味が合わなかったり、与えたくないものだったり…。どうしたら良いですか。

A. 赤ちゃんや子ども服って、ちょうどいいサイズや着せやすさ等、デザインが様々です。表示月齢とサイズが赤ちゃんに合わなかったり、好みの問題もありますしね。おもちゃも多種多様です。パパ・ママと一緒に買い物に行ったり、どんなものがいいのか聞いてみるとうまくいくかもしれません。

Q. 母は私と自分の子育ての違いをあれこれ言って、最終的には自分の育て方が正しいと言い張って困ります。

A. 新米ママは、心配事が多く、自信もありません。お孫さんを想うことと同じくらい、ママが元気で明るく過ごせるような言葉掛けをしてあげることが大切です。ママが前向きな姿でいられるかどうかは、周りのサポートによるものも大きいでしょう。他との比較はNGとお考えください。

急な発熱、どうしたらいいの?

乳幼児はお昼寝から覚めた時や、夕方などに熱を出すことが多いもの。ほとんどの熱は様子をみていて大丈夫。慌てずにお子さんの様子を観察してください。ただし、生後3ヵ月未満の乳児に38℃以上の熱がある、脱水症状がある、嘔吐・下痢を繰り返す、けいれん、あやしても笑わない等の症状がある場合は早めに受診しましょう。

薬の上手な飲ませ方って?

粉薬や液体の薬の場合、ヨーグルトやゼリー、ジュースなどに混ぜてみてはいかがでしょう? それでも嫌がる時には、薬を少量の水で溶いてスポイトで飲ませる方法や、粉薬を少量の水で固まりにして頬の内側に塗ってみるのもおすすめです。

イマドキじじ・ばばの知りたいQ&A

Q. 娘は赤ちゃんが泣くたびに抱っこをします。「抱き癖が付くから」と注意したところ、「そんなのは昔の話でしょ」と言われます。本当ですか?

A. 赤ちゃんは抱っこが大好きです。抱っこをたくさんしたからといって抱き癖がつくことはありません。反対に、泣いている赤ちゃんを抱っこしないでいるともっと泣くと思います。赤ちゃんはママの温もりに包まれるとホッとすることでしょう。抱っこはたくさんしてあげてください。

Q. 赤ちゃんに対して絶対にしてはいけないことってありますか?

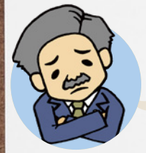
A. 赤ちゃんをかわいがる時に、生命に関わること以外にNGはありませんが、喫煙による副流煙には配慮が必要です。また、アレルギーへの注意についても、パパやママとよく話しておきましょう。赤ちゃんの成長には個人差がありますので他と比べず、大きな心で見守ってほしいと思います。

Q. 昔は堅い食べ物などを親が噛み砕いて食べさせていましたが、今はやってはいけないとか。また、乳児の頃は手で顔に触れてはいけませんか?

A. 確かに、大人の口内には虫歯の元となるミュータンス菌がいる場合があるので、噛み砕いた食べ物を口移しで食べさせることは、虫歯を移してしまう原因になります。ただ、手で乳児の顔に触れても、病気にかかるということはありませんので、安心してスキンシップを図ってください。

Q. 嫁はベビーラックやらバウンサーなど、ベビー用品に子守をさせています。おんぶ紐があれば十分だと思うのですが…。

A. 育児のスタイルには時代の流れが影響しています。ベビーラックやバウンサーに居る赤ちゃんがごきげんで、穏やかな時間が過ごせているのなら、それでいいと思います。『愛情不足』『かわいそうに』と感じることもあるかも知れませんが、ママ自身を全面否定するような言葉は控えましょう。



Q. ワーキングママのサポートをどの程度したらよいのでしょうか?

A. 子育ての主役はパパとママであり、おじいちゃん・おばあちゃんは、サポート役に。ワーキングママは時間に追われがちなので、お孫さんがママを必要としている時は、ママと子どもが関われる時間が持てるよう、配慮いただけると、とても助かると思います。

Q. 最近、「産後うつ」という言葉を良く聞きますが、どのような症状ですか? また、産後うつにならないためにできるサポートはありますか?

A. 産後2週間以上続く抑うつ状態、イライラ、涙もろさ、などの状態を「産後うつ」と呼びます。ママは、出産の疲れや授乳による不眠等でうつ状態になりやすいので、不安になるような発言は控えましょう。時々、ママがしっかり眠れるように赤ちゃんを見てあげることもママが嬉しいサポートです。

反抗期は、育児成功の証?

一般的に反抗期は、3歳前後、小学校入学前後、思春期と言われています。親を信じ、安心しているからこそ子どもは反抗できるもの。大人は、反抗期の次にやってくる成長期を楽しみに、子どもの逃げ場をとっておく余裕がほしいものですね。

まとめ

子どもの体調や成長について、「まだなの?」「大丈夫?」と、かわいいお孫さんを思いやるはずの言葉が、実はママにとってはストレスのもと。子育ての主役はあくまでもパパとママ。おじいちゃん・おばあちゃんはサポート役に徹してくださいね。

第2章 子どもを育てる食生活

～知っていると安心！　心と身体を育てる食事～

「知り合いのお孫さんはもう○○を食べてるよ」「こんなにモグモグして、もう食べ物を食べたいんじゃないの？」「湯上りには湯ざましを飲ませなくっちゃ」。孫かわいさについつい口に出してしまう一言。でも、昔と今では赤ちゃんに与える食べ物の常識が変わっているものもあるのです。おじいちゃん・おばあちゃんは優しく見守ってくださいね。

アドバイザー
栄養士・小川淳子さん
2児のママ。自身の育児経験を交えた乳幼児の栄養相談に対応する

●子どもの栄養の昔と今

母乳（ミルク）育児から補完食へ

時代の流れに応じて、おじいちゃん・おばあちゃん世代の常識とは変わりつつある赤ちゃんの栄養摂取。それには、食生活の変化やミルク成分の充実、アレルギー問題などを考慮し、今の時代に適した指標に育児書等が追随したことが背景にあります。

栄養状況の良い昨今、母乳は『完全栄養食品』であることが周知され、ミルクも母乳により近い成分となっているので、生後6ヵ月までは母乳（ミルク）以外のものは与えなくても大丈夫なのです。

また、最近では離乳食（おっぱいから離れるための食事）ではなく、補完食（足りない部分を補う食事）という考えがメジャーになりつつあります。あくまでも赤ちゃんの栄養摂取の中心は母乳（ミルク）ですので、補完食（離乳食）がスタートしたからといって断乳を促すことはせずに、赤ちゃんが欲しがるうちはおっぱいを与えてあげてください。

昨今では両親が共働きの家庭も多く、子どもの孤食が問題視されています。そんな時こそ、おじいちゃん・おばあちゃんがサポートしてください。お孫さんと一緒に食事をすることこそ最高の食育になります。食事は“楽しい・幸せなもの”だと実感できるように時間のプレゼントをしてあげましょう。

与える時期を注意する食べ物

1歳 過ぎてから	ハチミツ・卵白（アレルギーが心配な人は1歳半から）
1歳半 過ぎてから	そば・えび・かに・たこ・いか・魚卵・貝
2歳半 過ぎてから	お刺身

補完食の進め方の目安

- **6・7ヵ月…1日1回**
  ドロドロ状のもの
- **8・9ヵ月…1日2回**
  つぶつぶ、みじん切り状のもの（舌でつぶせる固さ）
- **10・11ヵ月…1日3回**
  刻み、バナナくらいの固さのもの（歯ぐきでつぶせる固さ）
- **1歳頃～1歳6ヵ月…1日3回**
  大人の取り分けを少し柔らかくして（歯ぐきで噛める固さ）

※補完食は与える人に余裕のあるときは、ごはん・野菜・たんぱく質をできるだけ混ぜずに1品ずつ与え、赤ちゃんの味覚を育てましょう

STOP! そのおやつ、本当に安全？

知っておきたい食品表示のマメ知識

「子ども（孫）の喜ぶ顔が見たいから…」とついついお菓子をあげてしまいがち。しかし、子どもに食べさせる前に、その商品の安全性をパッケージに明記された食品表示で確認してみましょう。意外と知らない食品表示表の見方を少しだけ伝授しちゃいます。

原材料名は、多く含まれている材料順に表示されています。白く精製された砂糖やトランス脂肪酸は、人工的に作られたものですから、おすすめできません。なるべく天然の安心な食品を選んであげましょう。また、ハチミツにはボツリヌス菌などが入っていることがあるので、1歳をすぎてから与えましょう。

名称　ビスケット
原材料名　小麦粉、砂糖、牛乳、ショートニング、バターオイル、加糖練乳、植物油脂、食塩、貝カルシウム、膨脹剤、香料、乳化剤、ピロリン酸鉄、ビタミンB1、ビタミンB2

栄養成分	1袋当たり	1枚当たり
熱量	188kcal	7.4kcal
たんぱく質	2.8g	0.11g
脂質	5g	0.19g
炭水化物	32.8g	1.3g
ナトリウム	122mg	4.8mg
カルシウム	500mg	20mg
鉄	5mg	0.2mg
ビタミンB1	0.2mg	0.008mg
ビタミンB2	0.2 mg	0.008mg

表示されている栄養成分表は、あくまでも原材料に含まれる栄養成分の値であり、ビタミンなどの加熱により栄養素が損失するものもありますので、実際の含有量とは異なる場合があります。

原材料の後のほうに表示されている材料は、風味や保存性を良くするために後から追加している添加物の場合があります。子どもの安全のために、なるべく添加物が少ない商品を選ぶことも一つの目安です。

作ってみよう！ 安全&カンタン手作りおやつ

【さつまいもボール】

材料
- さつまいも…中3本
- きな粉……大さじ1
- 豆乳……適量

作り方
1. さつまいもは皮をむき、薄めの輪切りにし、柔らかくゆでる。
2. ゆでたら湯を切り、ボールに移して熱いうちにつぶす。
3. きな粉と豆乳を入れ混ぜる。（生地がまとまるように豆乳の量は加減する。）
4. 2～3cmくらいの大きさに丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
5. 200℃に温めたオーブンで10～15分焼いてできあがり！

【卵ボーロ】

材料（50個分）
- 卵黄……1個分
- きび糖……15g
- 片栗粉……60g

作り方
1. 卵黄ときび糖をボールに入れ白っぽくなるまでよく混ぜる。
2. ①に片栗粉を入れ、さらに良く混ぜる。ひとまとめにしたら、ラップに包み冷蔵庫で30分以上寝かす。
3. 生地を1cmくらいの大きさに丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
4. 200℃に温めておいたオーブンで5分焼いてできあがり！

【チーズまきまき】

材料（10個分）
- 餃子の皮……10枚
- ゆでた枝豆……適量
- パプリカ……適量
- ピザ用チーズ……適量

作り方
1. 枝豆はサッとゆで、さやを剥いておく。
2. パプリカを細めにスライス。（ニンジンやじゃがいもなど家にある野菜を軽くゆでてから 細切りにしてもOK）
3. 餃子の皮にゆでたパプリカと枝豆・チーズをのせ、くるくる巻く。
4. オーブンシートを敷いた天板に並べ、オーブントースターで5～10分焼く。

【おからきな粉クッキー】

材料（20枚分）
- おから……50g
- 全粒粉……12g
- きな粉……25g
- きび糖……25g
- すりごま…大さじ1
- 卵……1/2個

作り方
1. 計りの上にビニール袋を置き、卵以外を計り入れる。
2. ①を袋のまま混ぜる。
3. ②の中に卵を入れ、ひと固まりになるまで混ぜる。
4. ③を4～5mmの厚さにし、型抜きなどで好みの形にする。
5. 180℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。

第3章 子どもの心をくすぐる遊び

～一緒にやってみよう！～

メディアが普及する昨今、子どもたちの遊びの中心はテレビやDVD、ゲームへと移行しつつあります。その結果、コミュニケーション能力に欠ける子どもたちが増えているのも現実。こんな時だからこそ、おじいちゃん・おばあちゃんの出番です。昔ながらの遊びを伝えたり、手遊びなどを通じて人と関わる遊びをお孫さんと一緒に楽しみましょう！

アドバイザー
保育士・平山美紀さん
24時間営業の託児所や医院内託児ルームなどで、保育の仕事に携わること10年。子どもと楽しく遊ぶためのコツを伝授

手遊び

「初めての孫育、孫とどんなふれあい方をすればよいのか…」。
そんな、おじいちゃん・おばあちゃんにオススメの手遊び。
恥ずかしがらずにお孫さんと一緒になって楽しみましょう。

わらべうた
「ちょちちょち あわわ」

1. ちょうちちょうち
   2回拍手をします
2. あわわ
   口に手をあて3回軽くたたきます
3. かいぐりかいぐり
   両手を胸の前でグルグルまわします
4. とっとのめ
   パーにした左手の手のひらを右手の人差指で2回つつきます
5. おつむてんてん
   両手で頭を2回軽くたたきます
6. はらぱんぱん
   両手でお腹を2回軽くたたきます
7. こっちのたんぼたんぼや
   右手で左腕を2回たたきます
8. こっちのたんぼたんぼや
   左手で右腕を2回たたきます
9. かいぐりかいぐり
   両手を胸の前でグルグルまわします
10. いないいないばぁ
    いないいないばぁ、をします

顔の名前をおしえよう
「パン屋さんにお買い物」

1. パンパンパンやさんにおかいもの
   8回手拍子をします
2. サンドイッチに
   両手でほっぺを真ん中によせます
3. メロンパン
   目をやさしく下へひっぱります
4. ねじりドーナツ
   鼻をやさしくつつみます
5. パンのみみ
   耳をさわります
6. チョコパンふたつ
   4回手拍子をします
7. くださいな
   両手を前に出します

幼児にも大人気！くすぐろう
「お料理」

1. おみずであらってゴシゴシゴシ…
   体を洗うようにさすります
2. おしおでもんでキュッキュッキュッ…
   体を絞るようにつかみます
3. おみずをきってシャッシャッシャッ…
   手の指で水をはじき飛ばします
4. ほうちょうでトントントン…
   手のひらで軽く叩きます
5. それでは、いただきます
   手をあわせていただきますをします
6. パクパクパク…
   お腹をたべます
7. ごちそうさまでした
   手を合わせてごちそうさまをします

絵本

お孫さんとのスキンシップの1つとして活用したいのが絵本の読み聞かせ。お孫さんをお膝に乗せてゆったりとした気持ちで読みましょう。どうしても大人は本の通りに読みたいと思いがちですが、子どもはめくったり、絵を見るだけでも十分楽しいもの。お孫さんが楽しいと感じる読み聞かせをしてあげましょう。読んであげる絵本は年齢にもよりますが、乳幼児であればシンプルでゴチャコチャしていないものが楽しめますよ。

おすすめ絵本
作・絵　せなけいこ
福音館書店

『いやだいやだ』

なんでもすぐに「いやだ」って言うルルちゃん。それなら、お母さんも、おいしいおやつも、おひさまも、みんな「いやだ」っていうよ…。「そうしたらルルちゃんはどうするの？」という問いかけで終わる見事な構成のお話に、子どもと一緒に答えを考えてみましょう。

『ねないこだれだ』

夜はおばけの時間だから、夜中に遊ぶ子どもは、おばけになって飛んで行け…という子どもにとって怖いお話も、大好きな大人が読んであげるからこそ安心してドキドキを楽しめるもの。おばけの世界から子どもが帰って来られるように、やさしく読んであげましょう。

手作りおもちゃ

お店に行けば何でも揃う現代。お孫さんにとって流行りのおもちゃも魅力的だけど、おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に作って遊んだおもちゃは永遠に記憶に残る遊びになるでしょう。

紙コップロケット

材料　・紙コップ2個　・輪ゴム2個　・シール適量

1. 好きなシールを片方の紙コップに貼る（手書きでイラストを描いてもよい）

2. ①の紙コップの吸い口部分に4か所、1cmほどの切り込みをハサミでいれる

3. その切り込み部分に左右を手で持ちピンと伸ばした輪ゴムを十字になるように挟む
4. 切り込みに挟んだ輪ゴムの両端をセロハンテープで止める

5. 何もしていない紙コップの上に、④の紙コップを重ね押し、手を離すとロケット発射！

タオルdeイモムシ

材料
- ハンドタオル1枚
- 輪ゴム4個
- 丸いシール2枚

1. ハンドタオルを二つ折りにする
2. センターに向かって両端を丸める
3. 二つ折りにして棒状にする
4. 輪ゴムで4か所を止める
5. 片方の端に目を書いた丸いシールを付ければ赤ちゃんのニギニギのできあがり！

※目の部分にシールを使用しているため、誤飲しないよう大人が必ず見守った状態で遊ばせましょう。

第4章 子どもを救う！

～救急救命法と応急処置法～

取材協力：
高崎中央消防署
監修：新井弥生（小児科医）
参考資料：「子どもの救急ってどんなとき?」
（群馬県健康福祉部医務課発行）

突然の発熱や怪我、誤飲、事故など、子どもにはいつ何が起こるか分からないですよね。
もしも、大事なお孫さんを預かっているときに、突発的な体調不良や怪我が起きてしまったら…?
こんなときこそ、大人が冷静に対応して、万が一に備えたいもの。
ここでは、いざという時のために知っておきたい
応急処置の方法を症状別にご紹介します。

熱性けいれん

観察ポイント 高熱時に全身が震えてけいれんを起こし、意識を失う状態のこと。繰り返すと将来てんかんの原因にもなるので、適正な処置が必要です。

しばらく大丈夫 けいれんが1回だけで、しかも5分以内に止まり、目をあけて周囲の呼びかけに反応したり、泣いたりした時。

早めに救急外来へ 初めてけいれんを起こした時、5分以上けいれんが続いた時、繰り返し嘔吐が続く時などは、早めに救急外来を受診しましょう。

ワンポイントアドバイス けいれんが起きたら、体をゆすったりたたいたりせず、けいれんが何分続くかを観察します。嘔吐物を飲み込まないよう顔を横にして寝かせましょう。窒息の危険があるので口の中に物や指を入れるのは厳禁です。

やけどをした時

観察ポイント やけどは、範囲と深さが重要です。深さの目安は下記の表を参照下さい。

第1度	皮膚の表面が赤くなっている時で、水ぶくれにはならない程度
第2度	水ぶくれができているような場合
第3度	皮下組織まで達するやけどで、皮が黒く焦げていたり、白くなっているような場合

早めに救急外来へ 皮下組織まで達するやけど（第3度）や、やけどの範囲が大人の手のひらより広い時。

ワンポイントアドバイス まず、流水で10分以上冷やし、水ぶくれは破らないようにして清潔を保ちましょう。また、油やアロエを塗るなどの民間療法をせずに、すぐに受診しましょう。乳幼児の場合は、ホットカーペットやカイロなどでも低温やけどになる危険があります。

誤飲・誤食をした時

観察ポイント 誤飲・誤食はまず、何を飲んだかという情報が大切。病院へは、飲んだものの現物や説明書など、その成分が分かるものを持参しましょう。

早めに救急外来へ 飲み込んだとたんに咳がはじまった、医薬品・洗浄剤・殺虫剤などを飲んだ、けいれんを起こしているなどの場合は早めに病院へ。

ワンポイントアドバイス 子どもは、フィルムケースに入るぐらいの大きさのものは全て誤飲する可能性が。特にボタン電池は胃を焼いてしまうので、素早い対応が必要です。また、気道に物が詰まり、咳をさせても出ない場合は膝の上にうつぶせにして抱え、背中を叩きましょう。

鼻血が出た時

観察ポイント 子どもは、鼻の粘膜や毛細血管が傷つきやすいので、鼻をほじったりのぼせたりするだけで鼻血が出ます。安静にしていればすぐに止まるので、落ち着いて応急処置を行いましょう。また、鼻血が出た時、首の後ろをトントン叩く人がいますが、鼻血がのどの奥に入って気分が悪くなったりするので、絶対にしてはいけません。

ワンポイントアドバイス まずは楽な姿勢で安静を保ち、様子を見ます。次に、鼻の軟骨を押さえて下を向かせます。物を詰める場合は、清潔な脱脂綿やガーゼをこより状にして詰めましょう。

念のため病院へ 手当てをしても30分以上鼻血が止まらなかったり、たびたび繰り返す場合は、耳鼻科を受診しましょう。

異物を飲み込んだ時、医療機関を受診するまでに家庭で行う応急処置

応急処置＼飲んだもの	タバコ葉・吸い殻	タバコを浸した溶液	強酸又は強アルカリ（洗浄剤・漂白剤等）	医薬品	石油製品（灯油、マニキュア、除光液等）	芳香剤、消臭剤	防虫剤（ナフタリン等）	香水、ヘアトニック	ボタン電池
水を飲ませる	×	○	○	○	×	○	○	○	×
牛乳を飲ませる	×	○	○	○	×	○	×	○	×
吐かせる	○	○	×	○	×	○	○	○	×

「119番」に電話をかける時の注意

- 症状・住所・氏名・目印などを簡潔に答えること。
- 人工呼吸や心臓マッサージなど、応急処置を指示されたらそれに従います。
- 携帯電話で救急車を呼ぶ場合は、所在地や目標となる建物などを伝えましょう。

素早い処置が命を救う

知っておきたい心肺蘇生法

事故や誤飲、乳幼児突然死症候群などの要因で、突然起こる子どもの呼吸停止や心肺停止。
心肺停止により脳への酸素供給が途絶えると、意識は数秒以内に消失し、3～5分前後で脳障害をきたし、
5分以上経過すると蘇生率は20%に下がるといわれています。
119番してから救急車が来るまでの平均時間は約8分間（高崎市平均）。
心肺停止の際の応急処置は「秒」を争いますので、一刻でも早く救命処置を始めましょう。

＊は別記の説明を参照

心肺蘇生法の流れ

意識の確認＊
子どもがぐったりとして、動かなくなってしまったら、まずは意識の確認を。

→ **119番通報** → **気道確保＊** → **呼吸確認**
1～7まで数える間に、胸・みぞおち・お腹の動きや、呼吸音・息を顔に感じますか?

- YES 呼吸がある場合は、安静にして様子を見る
- NO 人工呼吸＊（まず2回）

→ **反応確認**
呼吸・咳・動きなどの反応はありますか?

- YES 呼吸が不十分なら人口呼吸を続ける
- NO 心臓マッサージ＊

AEDが使える場合
AEDとは、動かなくなってしまった心臓に電気ショックを与え、元の収縮を取り戻させるための機器です。使用する前に水や汗は拭き取り、咳止めシールなども剥がしましょう。AEDの指示に従いながら、子ども用パットか小児用モードがある場合は切り替えて使用します。

意識の確認

幼児の意識を確認する場合、「分かる?」などと声をかけましょう。乳幼児の場合は、足の裏を叩いて反応するか確認します。

気道確保

片手をおでこにあて、片手であご先を持ち上げます。

人工呼吸

乳児（1歳未満）
口と鼻を大人の口でおおい、息を1秒かけて吹き込みます。

※息を吹き込む量は、胸が軽くふくらむ程度

人工呼吸

幼児（1歳～8歳未満）
おでこに当てた手の指で鼻をつまみ、口から息を1秒かけて吹き込みます。

心臓マッサージの基礎知識

心臓マッサージは、動かない心臓に代わって全身の臓器に血液を送り込み、臓器が酸素不足で働かなくなってしまうのを防ぐ救命方法です。倒れた人の胸の真ん中を1分間に100回以上の速さで繰り返し圧迫する方法が基本ですが、子どもの年齢により、圧迫する位置に注意が必要です。

乳児

（1歳未満） 1分間=100回

乳首を結んだ線の中央から足側に向けて人差し指～薬指を並べ、中指・薬指で圧迫。
- 1分間=100回の速さ
- 心臓マッサージ30回に人工呼吸2回の割合。

小児

（1歳～8歳未満）
1分間=100回

乳首を結んだ線の中央か、やや下を手のひらの付け根で圧迫。
- 1分間=100回の速さ
- 心臓マッサージ30回に人工呼吸2回の割合。

8歳以上

1分間=100回

乳首を結んだ線の中央か、やや下を手のひらの付け根を重ねて圧迫。
- 1分間=100回の速さ
- 心臓マッサージ30回に人工呼吸2回の割合。