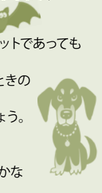
K.I.S.S. Your Kids 子供の安全を守りましょう！

防止策 & 処置のヒント

ダウンロードまたは印刷をするには、ウェブサイト www.NationwideChildrens.org/KISS をご覧ください。

動物に噛まれないため/虫刺され

■ 虫
- 虫刺されによる重篤な反応の既往歴がある場合は、処方薬の緊急用エピネフリンキット (エピペン®) を常に携帯しましょう。
- ディートが含まれる虫よけスプレーを使いましょう (赤ちゃんにはディートの入った虫よけスプレーは使わないでください)。 ボトルに書かれた指示に従いましょう。
- 背の高い草むらや森の中を歩くときは、長袖、長ズボン、帽子、つま先が覆われた靴を着用して、ダニなどの虫から身を守りましょう。
- 蚊を寄せ付けないため、おもちゃ、子供用プール、タイヤ、小鳥の水浴び用水盤などの入れ物にたまった水は十分に抜きましょう。
- 家、ガレージ、庭に蜂の巣がないか確認しましょう。



■ 動物
- 子供の近くに動物がいるときは、たとえペットであっても大人が目を離さないようにしましょう。
- 食事中、睡眠中、おもちゃをかじっているときの犬にかまわないようにしましょう。
- 動物に思いやりを持ち、やさしく遊びましょう。
- 動物をいじめてはいけません。
- 動物を飼う前に許可を受けましょう。
- 野生動物や飼い主がいない動物には近づかないようにしましょう。

飛び込みの注意事項

■ 必ずまず水に足を入れて深さを確かめましょう。 水深が浅い場所には絶対に飛び込まないでください。
■ 川、池、湖では、深さがわからない場所に飛び込むのはやめましょう。
■ 飛び込み可の標示がある、水が透き通ってきれいな場所以外の飛び込みはやめましょう。
■ 1 人で泳がないようにしましょう。
■ 規則と標識をしっかり見て、従いましょう。
■ 酔った状態での飛び込みはやめましょう。飲酒と水泳、飛び込み、ボートは両立しません。

スポーツ

■ 競技に合った防具を身につけましょう。
■ 装備はよい状態に保っておきましょう。壊れた部品は修理するか、交換してください。
■ 歯の損傷は治りません！ 必ずマウスガードを装着しましょう。
■ スポーツシーズンを迎えるために体を整えましょう。体を整えるために練習するのではなく、練習のために体を整えましょう。
■ ストレッチ前に 5 分間のウォーミングアップを行いましょう。

暑いとき

■ 通気性がよく、汗が蒸発しやすい涼しい服を着ましょう。
■ 水やスポーツドリンクをたくさん飲みましょう。
■ 日差しがもっとも強くなる午前 10 時から午後 2 時の間は太陽を避けましょう。
■ 3 ヶ月未満の赤ちゃんには直射日光を当てないようにしましょう。
■ 車の中に子供やペットだけを残していくのは絶対にやめましょう。 車内温度は短時間で上昇し、子供やペットが死に至る温度になります。
■ 外に出るときは、車の後部座席のドアを開けて風を入れることを習慣にしましょう。
■ 車の中に子供または動物だけがいるのを見つけたときは、そのまま立ち去らず様子を見ましょう。 暑そうだったり、具合が悪そうな場合は、できる限り急いで子供やペットを外に出し、911 に連絡してください。

911 に電話しましょう

電話番号

子供のかかりつけ医: (____) _____

家族のかかりつけ医: (____) _____

噛まれた場合/刺された場合

■ 動物や人間に噛まれたときは、すぐに医師に連絡しましょう。
■ 噛まれた場所をせっけんと水で洗います。
■ 蚊に噛まれて発熱、頭痛、体の痛み、倦怠感などの症状が出たときは、医師に連絡してください。
■ 蜂の針は運転免許証やクレジットカードのような平らで固いもので取り除きます。針を丁寧に押し出してください。
■ 針を手で取らないでください。体に入る毒素の量が増えます。
■ 患部はそのままにして、氷で冷やします。感染の原因になるので、引っ掻かないようにしましょう。
■ こうもりに噛まれたときや、自分や子供が眠っていた場所でこうもりを見つけたときは、すぐに医師に連絡してください。

アレルギー反応:

■ どうすべきか迷ったときは、911 に連絡しましょう。 すぐに命に関わる場合があります！
■ 噛まれたり刺されたりした部位に痛みや腫れがある場合は、針を取り除き、氷で冷やし、ベナドリル®などの抗ヒスタミン剤を服用します。
■ 噛まれたり刺されたりした人が呼吸困難になったり、症状が悪化する場合は、すぐに 911 に連絡し、持っていればエピペン®を注射してください。

頭と首

■ **患者に以下のいずれかの症状が現れたときは、911 に連絡してください:**
- 意識がない
- けいれん
- 体の一部が動かない
- 頭痛または首の痛み
- 嘔吐または吐き気
- イライラ、気分が悪い、不安または不機嫌
- 普段と異なるふるまい
- 歩けない
- 視界がかすむ、ものが二重に見える
- とても眠い、起きていられない
- 耳または鼻から血や水のような液体が滲出している

■ その場が危険でない限り、患者を動かさないでください。
■ 患者を動かす必要があるのに、本人が歩けない場合は、頭、首、背中が常にまっすぐになるように注意して移動させます。

捻挫/肉離れ

■ **R.I.C.E.:**
- 休息(**R**est): けがをした部位を使わないようにしましょう。
- 冷やす (**I**ce): けがをした部位に 20 分間アイスパックをあてます。
- 圧迫 (**C**ompression): 痛めた部位に伸縮性のある包帯を巻きます。下をきつく、上にいくにつれてゆるくなるように巻きます。 眠る前に包帯は外してください。
- 高く保つ (**E**levation): 痛めた部位が心臓より上にくるように上げます。

■ R.I.C.E. を行っても痛みが治まらないときは、受診しましょう。

脱臼

■ 病院に行きましょう。
■ 脱臼した部分を戻そうとするのはやめましょう。けがを悪化させる場合があります。
■ 関節を固定します。 添え木をあてるか、体に巻きつけます。
■ 脱臼部位に 20 分間アイスパックをあてて腫れを抑えます。

熱中症、熱射病、脱水症状

■ **熱中症:**
- 顔色が青く、冷や汗をかいている人がいるときは、涼しい屋内に移動させて、冷たいものを飲ませます。 冷たいタオルとアイスパックを頭、わきの下、足の付け根、手首と足首から先の部分にあてます。

■ **熱射病:**
- すぐに治療が必要です！ 体温が高い、顔が赤い、汗をかいていない (皮膚が乾いている)、意識を失っているまたは意識があやふや (ぼーっとしている)、脈が速い、弱い、または呼吸が速く浅いなどの症状がある人がいる場合は、911 に連絡してください。
- 患者を涼しい場所に移し、アイスパックで手首、足首、首、わきの下、足の付け根を冷やします。 アイスパックがないときは、濡らした布でくるんでうちわであおぎます。 患者は寝かせた状態にします。

■ **脱水症状:**
- 唇、口、目が非常に乾燥していて、涙や汗がでなかったり、めまいがしている人がいるときは、水分を与えてすぐに治療を受けさせましょう。

© 2011 Nationwide Children's Hospital

5692

K.I.S.S. Your Kids *(Kohl's Is Sold on Safety:Kohl'sは安全を売ります)* は、年に数回開催される、ぬりえコンテストや無料アクティビティブックを売りにした安全教育プログラムです。Nationwide小児病院では、セントラル・オハイオのKohl's百貨店の惜しみないサポートを受けてこのサービスを提供しています。

アクティビティブックを基にした新作ゲーム「安全に遊ぼう(Play it Safe)」がオンラインで遊べるようになりました! キャラクターを設定し、冒険の旅しながら自宅、プール、公園、学校に潜む危険について誰でも学ぶことができます。

プログラムの詳細は、**www.NationwideChildrens.org/KISS** をご覧いただくか、KISS@NationwideChildrens.org または (614) 355-0679 にご連絡ください。すべてのぬりえとアクティブティブックは、無料でダウンロードし、印刷してご利用いただけます。

医師または医療機関をお探しのときは、**www.NationwideChildrens.org** をご覧いただくか、(614) 722-KIDS (5437) にお電話ください。

KOHL'S Cares
Committed to Kids' Health and Education

NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

• シートベルトとチャイルドシートが命を救う • 毒物管理センター 1-800-222-1222 (TTY 1-866-688-0088) にお電話を • 子供を水の近くで絶対に一人きりにしない • 住宅用火災警報器と一酸化炭素警報器を各ご家庭に • 赤ちゃんは必ずあおむけに寝て • ブランケットやクッションのような子供の手が届かない場所に • 緊急時に備えて応急手当と人工呼吸法のクラスを 614-355-0662 • 十代のお子さんにベビーシッターの基礎トレーニングを 614-355-0662