１０月子育てワンポイント

『家庭でできるケガの対処法』

乳幼児は歩き始めや好奇心の高まりにより、転倒や打撲、擦り傷などのけがをしやすい時期です。家庭では慌てずに子どもの様子を確認し、適切な応急処置を行うことが大切です。

擦り傷や切り傷は、まず流水で傷口の汚れをしっかり洗い流しましょう。
出血がある場合は、清潔なガーゼやタオルで傷口を軽く押さえて止血します。
傷が深い場合や出血が止まらない場合は、早めに医療機関を受診してください。





打撲やこぶができた場合は、保冷剤や氷をタオルで包み、10～15 分程度冷やします。ただし、冷やしすぎには注意しましょう。頭を強く打った場合は、その後 24 時間程度は普段と変わりないか様子をよく見てください。何度も吐く、ぐったりしている、意識がぼんやりする、けいれんを起こすなど症状がある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

やけどをした場合は、できるだけ早く流水で 15～20 分程冷やします。衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やしてください。水ぶくれはつぶさず、広範囲のやけどや顔・手・陰部などのやけどは受診が必要です。



鼻血が出た場合は、子どもを少し前かがみに座らせ、小鼻を 5～10 分程つまんで圧迫します。上を向かせると血を飲み込んでしまうことがあるので避けましょう。

けがをした際は、子どもは痛みや驚きで強く泣くことがあります。まずは保護者が落ち着いて優しく声をかけ、安心させることも大切です。また、応急処置後も食欲や機嫌、睡眠の様子など普段と変わりがないかしばらく見守りましょう。

日頃から家具の角に保護クッションを付ける、床に物を置かない、熱い飲み物や調理器具を子どもの手の届かない場所に置くなど、ケガを未然に防ぐ環境づくりも重要です。家庭での応急処置は、症状の悪化を防ぐための第一歩です。「いつもと様子が違う」「心配だ」と感じた時は、無理に様子を見続けず、早めに医療機関へ相談・受診しましょう。