

応急手当マニュアル

目次：

- p 2 . . . 嘔吐
- p 3 . . . 下痢
- p 4 . . . 腹痛
- p 5 . . . けいれん
- p 6 . . . アナフィラキシー
- p 7 . . . やけど
- p 8 . . . 出血をしている傷
- p 9 . . . 誤飲
- p 10 . . . 気道内異物
- p 11 . . . 救急車の呼び方
- p 12 . . . 熱中症
- p 13 . . . 手足を打撲
- p 14 . . . 耳に異物・鼻に異物
- p 15 . . . 鼻血・目に異物
- p 16 . . . 動物に噛まれた
- p 17 . . . 頭部を打撲
- p 18 . . . 虫に刺されたら
- p 19 . . . 水に溺れたとき
- p 20 . . . 意識が無い、呼吸、心臓が止まっているとき
- p 22 . . . おうちで常備しておきたい救急箱



このマニュアルは、社会福祉法人やまだい福祉会が地域の子育て支援として、配布するものです。また、スマホでも見られるように、右のQRコードでインターネットからもダウンロードできるようにしています。(PDF ファイルです。)



嘔吐は

吐きたいだけ吐かせる！



1. 吐きたいだけ吐かせる。



2. 水で口の中をすすいだり、うがいをする。



3. 吐いた物が気管に入らないよう顔を横向きにする。

注意！

- * 吐いた物は子どもに見せないようにすること
- * 吐いたあとの飲食は避け、30分程度安静にすること。
- * 安静後、少量ずつこまめな水分補給をする。(乳製品や柑橘類はしばらく与えない。)
- * 感染防止ため、後始末に気を付け十分な手洗いを行うこと。

観察

- | | |
|------------------------------|---|
| ● 吐いた物の量、におい、色、血液のようなものはないか。 | ● ぐったりしていないかなど、全身の様子。 |
| ● 頭部、腹部を打っていないか。 | ● 咳と一緒に吐いた時や、吐いても熱がなく、機嫌がよかったり、元気であれば様子を見る。 |
| ● 口に入れたものがあるか、ある場合は何を入れたのか。 | |

このようなときはすぐ病院に行くこと！！

- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ 頭部を打撲して吐いた。 | ☐ 血液やコーヒーのような物を吐いた。 |
| ☐ 吐く回数が多い。 | ☐ 半日以上尿が出ない。 |
| ☐ ぐったりして顔色が悪い。 | ☐ 口の中がかわいている。 |

下痢は水分補給を十分に行う

注意！

- *原因がはっきりするまで、薬は飲ませないように。
- *感染防止のため手当をする人も手洗い、便の始末に気をつけること。
- *乳児は下痢便によりおしりがただれやすいので、シャワーで洗い流し、水気を十分ふきとるなど、清潔にすること。



1. 飲める水分を少しずつ何度も与える。(冷たい物、牛乳、糖分の多いジュースは控える。)



2. 機嫌がよく食欲があるときには、消化のよい物を与えて様子を見る。乳糖を含む牛乳やヨーグルトは控える。

—脱水症状のサイン—



観察

- 便の状態（色、量、回数、かたち）など、どのような便か。

このようなときはすぐ病院に行くこと！！

- 脱水症状が見られる。
- 水のような便が止まらない。
- 顔色が悪く、ぐったりしている
- 呼びかけても反応がない、すぐにうとうとする。
- 血液や粘液、黒っぽい便が出る。
- 機嫌が悪く、食欲がない。
- 熱が高い、嘔吐、腹痛がある。

腹痛は 安静にして寝かせる



1. 静かに寝かせて様子を見る。



2. ひざを軽く曲げて、その下に毛布などを入れて足を上げる。

観察

- どこが痛いのか、いつから、どの程度痛いのか、食べた物、腹部を打っていないかななどを、チェックする。または、その日の出来事を振り返る。

このようなときはすぐ病院に行くこと！！

- はげしく痛がる、体を折り曲げて痛がる。
- 腹部が張っている。
- 呼吸が荒い。
- お腹を強打した恐れがある。
- 緑色の液体、血液まじりの液体、コーヒー様の液体を吐いている。
- 血便が出る。イチゴジャムの様な血便が出る。
- 顔色が悪い、ぐったりしている。
- 痛みが続いているようで、泣き止まない。
- 熱が高い。
- 激しく泣いたり泣きやんだりを繰り返す。

ストレスなど心因性の痛みの場合もある

子どもが腹痛を訴えるときは病気だけではなく、気に入らないことがあるとき、かまって欲しいときの甘えなど、心理的なことが原因となっていることもある。

けいれん

はぶつかってけがをしないように 周囲の物を移動する

注意！

- * 身体を揺らさない。
- * 名前を大声で呼ばない。
- * 口に何もくわえさせない。



1. 物にぶつからないよう
周囲の物を移動する。



2. 楽に呼吸ができるよう、
衣服をゆるめる。



3. 体を横向きにして吐いた
物が気管に入らないよう
にする。

観察

- 手や足をガタガタ震わせる、突っ張らせるなど、どのようなけいれんを起こしているか。
- けいれんが続いた時間。
- どのような状況でけいれんを起こしたか。
- 体温が高くないか。
- 倒れた時に頭部や腹部などを打っていないか。
- 数分以内でおさまれば、静かに休ませて様子を見る。

このようなときはすぐ病院に行くこと！！

- けいれんが15分以上続く、繰り返す
- けいれんがおさまっても意識がはっきりしない。
- 繰り返し吐く。
- 頭を打ったあとにけいれんを起こした。

急激な全身アレルギー アナフィラキシー

はできるだけ

早く病院に行く



注意！

医師からエピネフリンの自己注射を処方されている場合には、指示どおりに使用する。

急激に悪化する症状

初期症状

口の中の感じがいつもと違う（違和感がある）、唇がしびれる、目のかゆみ、くしゃみ、気分が悪い、吐き気、じんましん、皮膚のかゆみ

症状が進行

のどがつまった感じがする、めまいがする、苦しくなる、咳が止まらない、全身のじんましん

重症になると...

呼吸困難、意識がなくなる

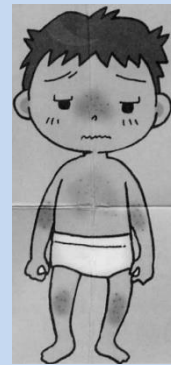
外見に表れる様子

<呼吸器>

- ・くしゃみ
- ・咳発作
- ・喘鳴
- ・呼吸困難

<全身>

- ・冷や汗
- ・顔色が悪い
- ・チアノーゼ
- ・ショック症状



<消化器>

- ・嘔吐（吐き気）
- ・下痢
- ・腹痛

<皮膚、粘膜>

- ・じんましん
- ・かゆみ
- ・目が腫れる
- ・口の中の粘膜がはれる



かかりつけ医に処方されている、抗ヒスタミン薬を内服したり、外用剤を薄く塗る。



救急車を呼び、すぐに病院に行く。
（近くに人がいれば手配を依頼する。）

アナフィラキシーの原因となるもの

アナフィラキシーとは、急激な全身性のアレルギー反応で、じんましん、嘔吐、呼吸困難、血圧低下、などの症状が見られ、重症の場合には、アナフィラキシーショック（意識障害）を起こす。

<原因となるものの例>

食物

牛乳、そば、卵、小麦（パン・ケーキ・ラーメン・うどん等）、果物（リンゴ・桃・梨・キウイ等）、ピーナッツ、ナッツ、チョコレート、甲殻類（えび、かに）

昆虫

スズメバチ

薬物

抗生物質、解熱鎮痛剤、麻酔薬など

その他

ラテックス（ゴム風船、ゴム手袋）など



やけどは冷やす！！



病院へ行くときは



すぐに流水で20分以上冷やす。
衣服を着ているときはその上から
行うこと。

1. 水ぶくれはやぶらないで、
厚めのガーゼや、清潔な布
をあてて保護する。

2. 水でぬらしたタオルなど
を当てて、冷やしなが
ら病院へ行く。

このようなときはすぐ病院に行くこと！！

○水ぶくれができています。

○やけどが広範囲。

○皮膚が黒くこげたり、白くなっている。

部位別の冷やし方

アロエ・みそ・しょうゆなどは塗らない！



流水を当て、洗面器などに水を受
けながらその中で冷やす。



水でぬらしたタオルなどをあてる。そ
の上に氷のうなどをのせるのもよい。



衣服を脱がさないで、服の上か
らシャワーなどをかける。



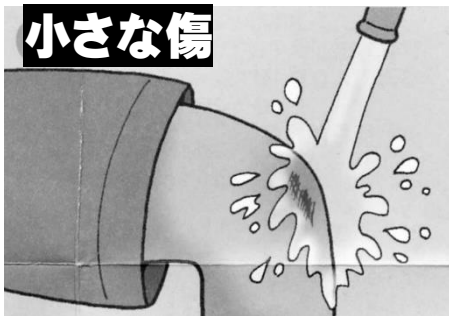
氷などを使用する場合、冷やしすぎると凍傷に
なるので、ときどき出して、再び冷やすように。
病院で処方された以外の薬は使用しない。



している傷は 圧迫して止血する

注意！

- * 傷口やその周辺の汚れがとれない時は、絆創膏をはらない。
- * 手当をするときには直接血液に触れないように。



小さな傷

1. 傷口やその周辺に汚れがあれば流水で洗い流す。



2. 綺麗なタオルなどで水気を拭き、上から押さえて止血をする。



3. 絆創膏などで傷を保護する。

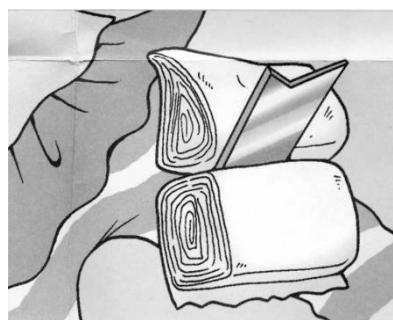
このようなときはすぐ病院に行くこと！！

- 土や砂利などが多くついて取れない。
- 皮下組織が見えている。
- 出血が続く、または多い
- 鋭利な物による切り傷や刺し傷。
- 傷口が深い、または大きい

出血が多い傷



1. 傷口にガーゼやハンカチなどをあて、約5分間強く圧迫する。



※刺さっているものがあるときは抜かずに異物が動かないように固定する。



救急車到着まで

※冷や汗が出たり、顔色が悪くなってきたら、足を高く上げる。低体温に気をつけ保温する。



2. 救急車を呼ぶ。(近くに人がいれば、手配を依頼する。)

誤飲は

口に入れたもの、量、 今の状態を把握する

注意！

* 飲み込んだ物によって対応が異なります。不用意に吐かせないように。



症状が…

- * 意識がない、ぐったりしている
- * けいれんを起こしている
- * 吐き気やおう吐がある
- * 呼吸がおかしい
- * 唇、口のまわりがただれている

何をどのくらい口に入れたのか、今の状態、症状を見て飲んだものに応じた対応を確認する。

**吐かせたり、飲ませたりせず、
すぐに救急車を呼ぶ！**

吐かせてよいもの

何も飲ませないで病院に行く

- ・タバコ（灰皿の水、吸殻入り）

牛乳か卵白を飲ませて病院に行く

- ・洗濯用洗剤・シャンプー、リンス
- ・化粧水・ホウ酸ダンゴ・香水（アルコール入り）・パーマ液（第2剤）

水を飲ませて病院に行く

- ・衣類用防虫剤・ナフタリン
- ※牛乳は絶対に飲ませないように!!!

吐かせてはいけないもの

何も飲ませないで病院に行く

- ・何を飲んだか分からない場合
- ・石油・灯油・マニキュア・除光液・シンナー・しょうのう・殺虫剤（家庭用、業務用、園芸用など）・ボタン電池・鋭利なもの（くぎ、画びょう、針、ガラスの破片）

牛乳か卵白を飲ませて病院に行く

- ・強い酸、アルカリ（トイレ用洗剤、カビ取り剤、漂白剤など）・絵の具・ワックス・脱臭剤・お風呂洗い用洗剤・生石灰（食品乾燥剤）・パーマ液（第1剤）・染毛剤（第1剤）

少量であれば、水分をとらせて様子を見てもよいもの（体調の変化には十分注意）

- ・クレヨン・ハンドクリーム・シャボン玉液・ベビー用シャンプー・観葉植物用活性剤・シリカゲル・食品保存剤、化粧品（口紅、ファンデーションなど）・クレンジャー

吐かせ方は、次のページに記載しています。



病院に行くとき



飲んだものや、その容器を持って行く。

このようなときはすぐ病院に行くこと！！

- 毒性の強いものを飲んだ。
- 吐き出してはいけないものを飲んだ。
- 飲み込んだ後咳き込みが続く。
- 画鋸や針など尖ったものを飲んだ。
- 嘔吐が止まらない。
- 呼吸、様子がおかしい、顔色が悪い。
- けいれんを起こしている。

大阪中毒 110 番 072-727-2499 (365 日 24 時間対応)

意識があるときの 気道内異物の除去

力をこめて、背中をたたく

注意！

- * 突然苦しがり、声が出せない、音のない咳をする、笛のような高い声しか出ない時には、窒息を疑う。
- * 異物除去法は、異物が出るか、意識がなくなるまで繰り返す。
- * 異物が出ても病院に行く。



あごを支え、頭と首を保護し、太ももに腕を乗せて、頭を下げる。背中の中の真ん中を手のひらの付け根で5回たたく。次に仰向けにし、胸骨圧迫と同じ位置（乳頭を結んだ線の真ん中すぐ下）で2本の指を使い、5回胸部を突き上げる。

乳児（1歳未満）にはハイムリック法（下図）はしてはいけない！



太ももで支えて、頭を低くして、手のひらの付け根で背中を叩く。



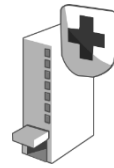
抱えるように後ろ側から両腕を回し、こぶしで5回腹部（へそより上）を突き上げる。

救急車の呼び方

119番にかけ「救急です！！！」

→ つながったら

住所・氏名・電話番号・目標物



→ こどもの状態を伝える

〇〇歳の 男の子・女の子 が

いつ どこで

どのように なった

→ サイレンが聞こえたら

目立つように合図を送り誘導する

→ つながったら

容態・手当の内容などを伝える



※携帯電話からの連絡では、救急車が到着するまでは電源を切らないようにする。

熱中症

が疑われたら

まず風通しの良い場所に連れていく



1. 風通しのよい涼しい場所に連れていく。



2. 楽な体勢を取らせて、衣服をゆるめる。可能であれば乾いた衣類に着替えさせる。



3. 冷たいスポーツ飲料か食塩水を飲ませる。

— 注意！！ —

意識はある（呼びかけに応じる）が・・・

- ・ぐったりしている ・頭痛 ・嘔吐
- ・唇や皮膚が乾燥している ・汗が出ない
- ・顔色が悪く生あくびをする
- ・水分補給ができない
- ・おしっこが5～6時間以上出ていない



急いで病院へ！！！！

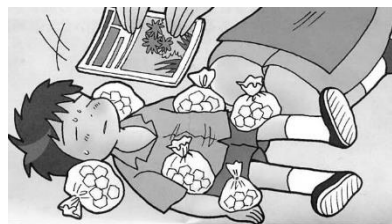
・意識が無い（意識障害がある）



一刻も早く救急車を呼ぶ！！



— 救急車到着までは —



衣服を緩め、太い血管があるところ（首、脇、股）に冷却剤などを当て、あおいで風を送る。

熱中症の予防

- ① 帽子は必ず着用。
- ② 通気性、吸湿性のよいものを着用。
- ③ こまめに水分をとらせる。
- ④ とくとき様子を見る
気分が悪そうに見えたら、遊びをやめさせて、木陰などに連れて行き、休ませる。

手足を

打撲したとき、基本は冷やす

骨折が疑われたら病院に行く



出血している
傷があるとき
は止血を優先。

患部をぬらしたタオルや冷却剤などで冷やす

注意！！

大きく変形したり、
動けない場合は、
救急車を呼ぶこと！！

骨折の判断

※無理に動かしたり歩かせたりしないこと。周囲に目撃者がいる場合には受傷時の状況について尋ねて判断の参考にする。

骨折が疑われる部位と、怪我をしていない部分（もう一方の手足）を比較する。

①腫れ ②変形 ③激しい痛み・触ると痛がる

④皮膚の変色 ⑤動かせない ⑥力が入らない

傷病者の意識がはっきりしている場合には本人に聞いてみる。

① どこをどのように打ったか。

② ボキッという音はあったか。

③ 痛みのある部位はどこか。

④ 患部を動かせるか。

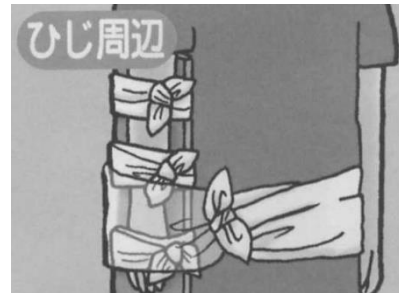
乳幼児の骨折の兆候

- ・ 体の一部を動かそうとしない。
- ・ 体を一定方向に向けるときのみ泣く。
- ・ 寝かせたり抱き上げたりするときに大泣きする。

一 腫れや痛みがあり骨折が疑われる場合は痛みが和らぐ位置で固定をして病院に行く 一



患部の周りにタオルを当て、肘から指まで届く長さの副子（副え木など）を下から当てて固定する。



脇から指までの副子（副え木など）を当て、上から固定する。



足首の周りにタオルなどを多めに巻き固定する。



臀部（お尻）からかかとまでとどく長さの副子（副え木など）を、下肢の裏側に当て、患部の上下から固定する。

一 副子になるもの 一

ダンボール、板、傘、座布団、バスタオル、雑誌など。まっすぐ固定できる十分な長さの物。

耳に異物

が入ったら、

耳かきで取ろうとしない

虫が入った場合



耳の穴を上に向け、オリーブ油を数滴たらし、油と一緒に虫が出てこなければ病院に行く。

水が入った場合



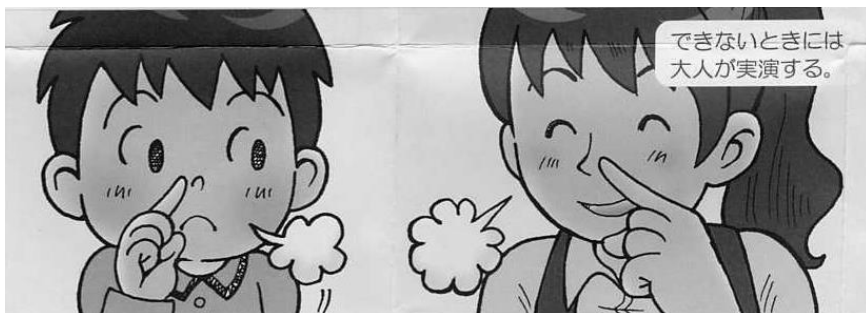
- ・水が入ったほうの耳を下にして片足で跳ぶ。
- ・寝返りするような動作をする。
- ・あれば消毒用アルコールを1滴たらし、5秒ほど待ち傾ける。

注意！！ 簡単に取れないときは、無理をしないで病院に行くこと!!

鼻に異物

が入ったら、

無理に取ろうとしない



異物が入っていないほうの鼻を押さえて、強くかむ。

注意！！ 簡単に取れないときは、無理をしないで病院に行くこと!!

— 目、耳、鼻は、異物が取れても次のような場合、直ちに病院に行く —

○痛みや異物感があるとき

○発熱があるとき

鼻血

が出たら、
圧迫止血を少なくとも10分間



1. 座って軽く下を向け、小鼻をつまみ10分以上抑え続ける。途中で手を離し圧迫を中断しない。

↓
出血が止まらない場合は

↓
2. 冷水に浸したタオルで押さえる。
※もしあれば、ワセリンを塗布した綿球を鼻に詰める。

注意！！

- * 上を向いたり、仰向けに寝ると血液が喉に流れて危険なのでしないように！！
- * 鼻血が止まったあと入浴や運動は避けたほうが良い。

このようなときはすぐ病院に行くこと！！

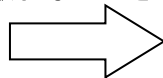
- 出血量が多いとき
- 出血が長く続くとき
- 身体のだよや歯ぐきなど鼻以外でも出血している

目に異物

が入ったら、
ぜったいに、こすらない



取れないとき



1. 目を閉じさせて、まばたきを数回させて、涙と一緒に洗い流す。

2. 水道水や、もしあれば防腐剤無添加で涙に近い性質の目薬で流す。※目薬は使用期限に注意。

注意！！

異物が取れない、薬品が入ったときには直ちに病院に行くこと！！

動物に 噛まれた傷は、

応急手当をした後、病院に行く



1. 傷口やその周辺を流水でよく洗う。



2. 新しいガーゼで、傷を覆い病院に行く。
腫れているときには、ガーゼの上からぬらしたタオルで冷やす。

— 重要！！ —

かまれた動物の種類を必ず医師に伝えること。

なぜ病院に行くのか

1. 傷口が小さくても、皮下で深い傷や裂き傷に。
2. 動物がもっている病気や細菌による感染症の原因に。
3. まれにアレルギー反応を引き起こす。

※後になってから症状が出る場合もあるので、数日間は子どもの様子を観察する。

- | | |
|---------------|------------|
| ①せきなどのアレルギー症状 | ②発熱 |
| ③リンパ節がはれる | ④傷口が赤紫色になる |

頭部を打撲した時→意識の確認

けいれん、嘔吐があれば病院に行く

意識の確認

揺すらずに呼びかける

反応なし・意識なし



すぐに心肺蘇生法を行う

(参照:「意識が無い、呼吸、心臓が止まっているとき」)

反応あり



どこを打ったのか、
傷や全身の様子を観察する。

痙攣を
おこしているとき

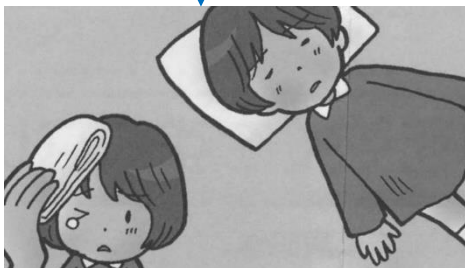


救急車を呼び、口には何
もくわえさせず、ゆすら
ないで到着を待つ。

目撃者がいれば

受傷時の状況を聞く

- ① 転落した高さ
- ② 直後の様子
- ③ 打った場所の固さ



ぬらしたタオルなどで患部を
冷やし、横になって安静にする。

注意！！

意識がはっきりしていてこぶなどの症状がなく元気でも、後になってから症状が出てくることがあるので、静かに寝かせて数時間様子を見るように！！

意識があっても、このようなときはすぐ病院に行くこと！！

- 出血が多いとき。
- 高いところから転落したとき。
- 顔色が悪いとき。
- 耳や鼻から液体が出ているとき。
- 傷が大きいとき。
- 寝てから起きないとき。
- 痙攣しているとき。
- 吐いたとき。
- 名前を呼んでも反応が無かったり、様子がおかしいとき。

虫に

刺されたら

患部を強くこすらない



— ハチ・毛虫など —



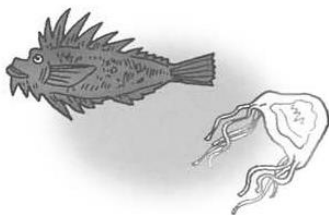
1. 毒針や毒毛などが残っていれば、丁寧に抜き取る。



2. 傷口を流水でよく洗い、抗ヒスタミン剤を含むステロイド軟膏を塗布する。
ぬらしたタオルなどで冷やして病院に行く。

注意！！ 気分が悪くなったり、息苦しい時には直ちに病院に行くこと！！

— 海の生物では —



*くらげ、オコゼ類などに刺された時の手当は、生物の種類によって異なるので、監視員や地元の人に応急手当を聞き、直ちに病院に行くこと

— 水に溺れたとき —



- ①大声で周りの人に知らせて助けを求め、119番を依頼する。



- ②うつぶせで浮いていたら、首をねじらないように上向きにする。



- ③救助者が足を立てられるところまで来たら、気道の確保をして、できるだけ早く人工呼吸を開始し、陸に引き上げる。

- ④救急車が到着するまで、心肺蘇生法を続ける。

傷病者への接し方

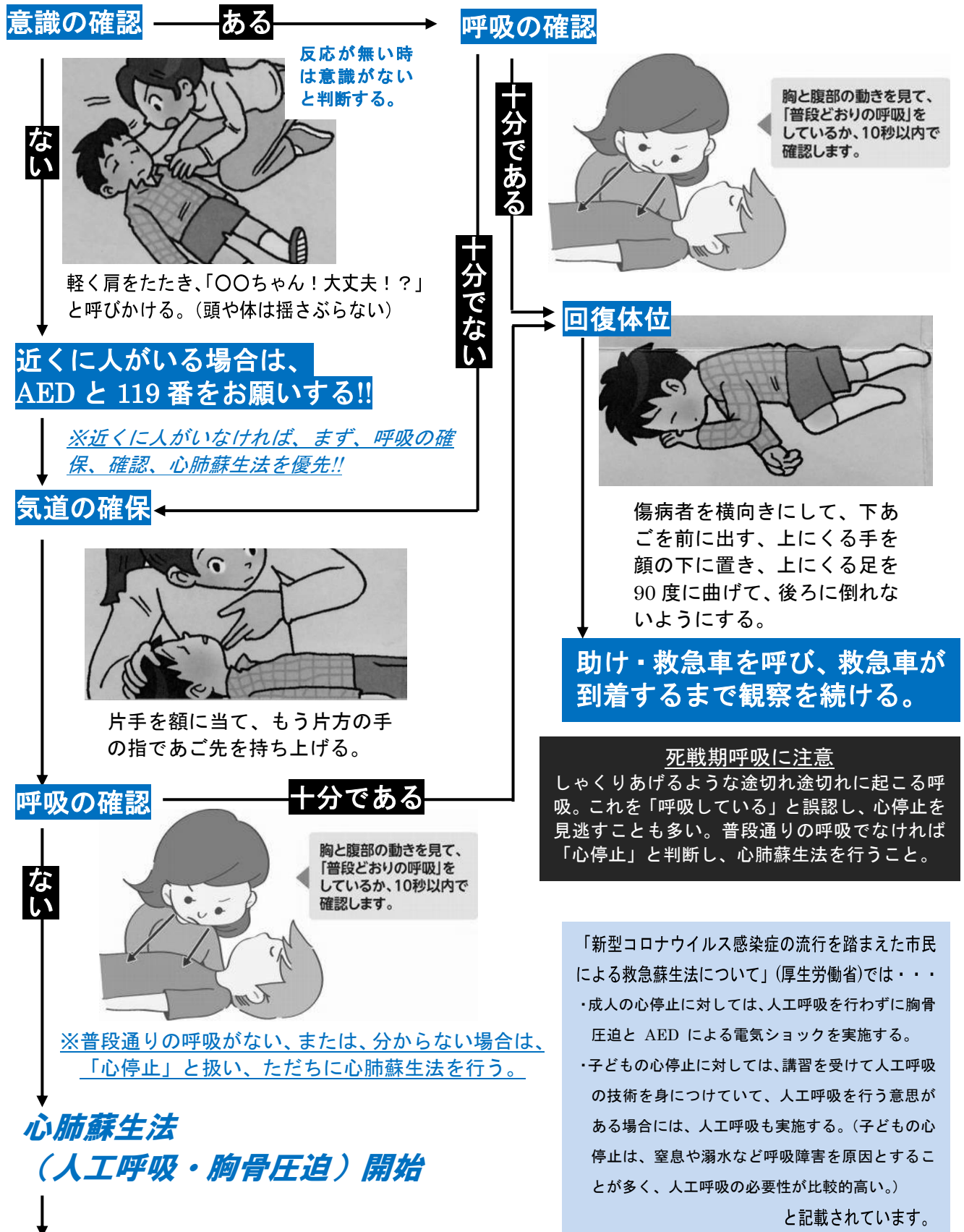
けがをしている傷病者へは、いたわりの気持ちを持って接する。

- ①「大丈夫ですよ」などと声をかけて、安心させる。
- ②周囲で騒ぎ立てないようにする。
- ③不安を与えないために、傷や血液、嘔吐物などはできるだけ見せないようにする。
- ④救急車を待つ間はできるだけ、静かな環境を作る。

意識が無い、呼吸・心臓が止まっているとき

すぐに心肺蘇生法を

協力者には
119番を依頼



※人工呼吸は、技術を身につけていて、行う意思がある場合に、実施する。

人工呼吸



指で鼻をつまみ、口を覆い、1～1.5秒くらいかけて2回息を吹き込む。

※乳児の場合は、顔が小さいので、口と鼻を一緒に覆い、1～1.5秒くらいかけて2回息を吹き込む。

胸骨圧迫を30回、人工呼吸を2回の手順を繰り返す



胸骨下半分に片方の手の平の付け根を置く。

胸の厚みが約3分の1くぼむまで、片手で垂直に圧迫する。1分間に少なくとも約100回のリズムで行う。



乳児の場合は、胸の厚みが約3分の1くぼむまで、指2本で垂直に圧迫する。1分間に少なくとも100回のリズムで行う。

助け・AED・救急車を呼ぶ

周りに誰もいない場合は携帯電話で救急要請！！

AED・救急車が来るまで胸骨圧迫30回、人工呼吸2回の割合で続け、2～3分ごとに循環のサインを確認する。

以下の記述は、当園で使用する日本光電 AED (3150) についての記述です。メーカーや機種によって、音声案内が若干異なったり、小児・成人モードの切り替えを、パッドの付け替えによって行うものもあります。

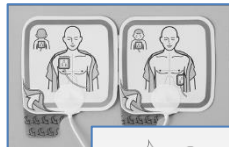
呼吸、咳、体の動きが出たら、胸骨圧迫を中止し、呼吸が十分になるまで人工呼吸を続け、救急車の到着を待つ。

AEDが到着したら

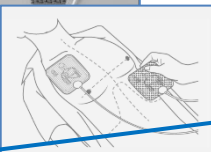
フタを開けた後は音声案内に従うだけ！



① **フタを開ける** (自動的に電源ON)
→音声案内がはじまるので、それに従う



② **電極パッドを貼る** (2つのパッドに違いはなく、パッケージのイラストとは逆に貼ってしまった場合でも問題ありません。また、身体が小さく右胸と左わき腹に貼れない場合は、胸と背中中に貼ります。パッケージにもイラストの記載があります。)



③ **ショックボタンを押す**



※小学校就学前の児童の場合は、「小児モード」スイッチに切り替えます。本機種では、フタを開けたときに「成人モードです」という音声案内が流れます。なお、小児に対し「成人モード」で使用してしまっても、ほとんど問題はないとのこと。※逆に、成人に対し「小児モード」で使用することは、電圧が低すぎて効果が期待できないので、注意する必要があります。※放電時以外であれば、切り替えはいつでも可能です。

放電後は、音声案内に従い、2分間「人工呼吸2回と胸骨圧迫30回」のサイクルを行い（電極は貼ったまま！）、その後、再度音声案内があるので、音声に従い「放電」をする。

おうちで常備しておきたい救急箱

急病や怪我、いざという時に使用する救急箱。

出番は少なくとも、しっかり常備する品をチェックすることが大切です。

ここでは、ご家庭で救急箱に常備しておきたい品目についてご紹介します

— 薬 —

1. 内服薬

○総合感冒薬…頭痛や発熱、鼻水など諸症状を緩和してくれる風邪薬です。お子さんの年齢に合わせて常備したりと家族構成に対応した種類を準備しましょう。

○解熱鎮痛薬…痛みがある時や、熱が非常に高いとき一時的に症状を和らげるには良いと考えられており、念のため用意しておくで安心です。作用が緩やかで、子供が服用可能なものも用意しておきましょう。病院で処方されるカロナール（アセトアミノフェン）は、インフルエンザの時にも使用可能です。

○胃腸薬 …お腹が痛い、胃がもたれるなどの症状に対応してくれます。こちらも子供から大人まで飲めるものを常備しておくのが安心ですね。

2. 外用薬

○消毒薬 …消毒用アルコールは傷口にはあまり使用しませんが、皮膚や手指の消毒に便利です。

○点眼薬 …涙の成分に近く、目の中に異物が入った場合に目の洗浄ができるようなものが良いでしょう。防腐剤の含まれていないタイプもありますので使用期限をこまめにチェックする必要があります。園では、ロート子供ソフトを使用しています。

○湿 布 …打ち身や捻挫に備えて冷感タイプの湿布があると便利です。

○塗り薬 …虫刺され用、かゆみ止め用、化膿した傷用の軟膏を常備しておきましょう。子供用の虫刺されパッチなども掻き壊し防止には良いかもしれません。

○冷えピタ …急な発熱時に。おでこ、脇、足の付け根の3点を冷やすと良いです。嫌がる時や、寒気がある時は冷やさないで下さい。

— 救急用品（衛生材料） —

○絆創膏 …小さな傷の保護などに。サイズもSからLLサイズまであり、各部位用があったりとバリエーションにとんでいます。防水用やハイドロゲル素材もあり、用途によりお選びください。園では、ケアリーヴを使っています。伸縮性があり使いやすいです。

○滅菌ガーゼ…傷口の保護などに。サイズもいろいろあります。大きいガーゼを切って使用することもできますが、カットされたガーゼを使用の方が使いやすいです。

○サージカルテープ…約1センチ幅と2.5センチ幅の紙テープがあると便利です。ガーゼを固定したり、切り傷には直接傷をくっつけるように貼ります。

- 包帯 …頭の傷でテープ固定ができにくい時。捻挫の時の関節固定。肘内障や骨折など一時的に腕や手を固定する際にも使えます。伸縮性のある素材が良いです。
- 滅菌綿棒 …軟膏を塗ったり、耳のケアなどに使ったりします。大小あると使い分けができます。
- 清浄綿 …目やにや鼻出血時の鼻口周りの汚れを拭き取ったり、傷口を拭いたりと色々な用途に役立てて便利です。

— 常備しておきたい用具 —

- 体温計 …体温計は救急箱に常備するならば、予測式の方が測定が早いのでおすすめです。
- ピンセット…滅菌ガーゼを使用するときには、なるべくピンセットが良いでしょう。異物を取る時にも使えます。
- はさみ …救急用品を使用する時になにかと使えるはさみ。衛生面を考えて救急用のはさみを常備しておくと良いです。
- 毛抜き …棘などの処置に。
- 爪切り …爪が割れた時の処置に。
- ペンライト…口の中や、耳の中を見る時に便利です。停電時の夜間などでも細かい処置ができるよう、1つ入れておくと良いですね。

— その他あればよい物（救急箱以外） —

- ナイロン手袋 …処置の時、血液や体液が付かないように。
- サージカルマスク…感染予防のため
- 氷枕 …急な発熱時、片頭痛の時

— 保管場所 —

室温（1度～30度）、直射日光の当たらない所、湿気のない場所で保管し、誤飲などを防ぐためにも子供の手の届かない場所に置くようにします。

— 点検 —

内服薬などは使用期限があります。中身は定期的にチェックし、常備品の入れ替えや補充などをお願いします。

— おわりに —

救急箱に常備するものを項目別にわけてご紹介しましたが、ご家庭によってよく使うものや、あまり使わない物もあると思います。紹介した内容も少し参考にして頂きながら、各ご家庭に合った『我が家の救急箱』を準備して頂けたらと思います。