

家庭内安全点検チェックリスト

國立保健医療科學院
生涯保健部
田中哲郎

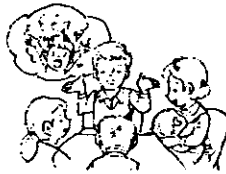
安全対策ができていない項目には□に印をつけましょう。
もし、印がつかない場合は、絵を参考に安全対策を実施しましょう。

[illegible]

●安全な家を確保するための基本的な事項-1

1. ☐ 火事の時の避難経路を、2方向考えていますか。
2. ☐ 消火器を用意していますか。
3. ☐ 停電に備えて、蓄中電灯・ラジオを用意していますか。
4. ☐ 地震など災害時のために、食料や子どもに必要なものを準備していますか。
5. ☐ ベビー用品やおもちゃは、デザインより安全性を重視していますか。

1



火事の時の避難経路について、家族全員で話し合ひましょう。

2



消火器を用意し、家族全員が使えらるようになししょう。

3



蓄中電灯とラジオは必ず用意し、電池の寿命を確認しましょう。

4



災害時のために、子どもの食料や衣類を準備しておきましょう。

5



取り扱い説明書をよく読み、安全性や耐久性を確認しましょう。

1

●安全な家を確保するための基本的な事項-2

6. ☐ 緊急連絡先(主治医・病院・中継センターなど)は、壁にでもわかるように掲示してありますか。
7. ☐ 応急手当のマニュアルや薬を準備し、点検していますか。
8. ☐ 子どもを家に一人残して、外出をしないようにしていますか。
9. ☐ 室内の換気を時々していますか。
10. ☐ 部屋の中は整理整頓し、ダニやほこりがないように掃除をしていますか。

6



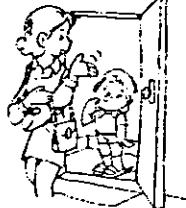
緊急時の連絡先は、すぐわかるようにしておきましょう。

7



応急手当のマニュアルや薬を準備しておきましょう。

8



2

子どもを家に一人残して、外出をしないようにしましょう。

9



子どものいる部屋は、時々換気しましょう。

10



子どもの口に入る小物は、置かないようにしましょう。

●居間・食卓-2

18. ☐ 子どもの歩く床には、電気コードをは
かせないようにしていますか。
19. ☐ コンセントには、カバーをしていますか。
20. ☐ 床に置くストーブは、安全網で囲って
使用していますか。
21. ☐ アイロンは、子どもの手の届か
ないところに置いてありますか。
22. ☐ マッチやライターは、子ども
の手の届かないところにしま
っていますか。
23. ☐ テレビ台の扉や、ビデオテー
プの入口はカバーでおおい、
指が入らないようになっていますか。
24. ☐ ドアを開閉するときは、子
どもの手の位置を確認し
ていますか。

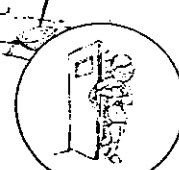
19 コンセントは、
カバーをしていますか。

20 ストーブは、必ず
安全網で囲いますか。

21 アイロンは、手の届かない
ところに置きますか。



18 歩く床に、コードを
はかせないようにしますか。



22 マッチやライターは、
手の届かないところにしましますか。

23 ビデオデッキの口は、
カバーで覆いますか。

24 ドアを開ける時は、
手の位置を確認しますか。

●居間・食卓-1

11. ☐ 食器や食器には、つまみかきないように
ガードがしてありますか。
12. ☐ 滑りやすい床では、ぶつかって危険な
ものをかたづけられていますか。
13. ☐ 角の鋭い家具には、ガードがしてあり
ますか。
14. ☐ 赤ちゃんの座るまわりでは、硬い積み
木などのおもちゃを片付けていますか。
15. ☐ 子どもがぶつかりそうなガラスの戸には、
安全対策をしていますか。
16. ☐ 子ども用の椅子は、安定のよいものを
使用していますか。
17. ☐ 子どもがハイチェアに座るときは、
安全ベルトを使用していますか。

11 つまみかきやすい食器や、食器の角は
カバーしますか。

12 床にある、ぶつかって危険な
ものは、片づけますか。

13 角の鋭い家具は、ガードを
しますか。



15 ぶつかりそうなガラス戸には、
安全対策をしますか。



14 角の鋭いおもちゃは、
置かないようにしますか。

16 子ども用の椅子は、
安定のよいものを使
用しますか。

17 ハイチェアに座る
時は、安全ベルトを
しますか。

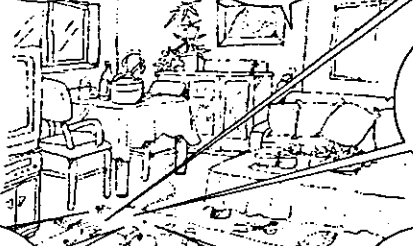
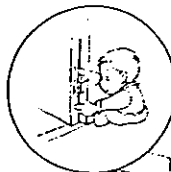
●居間・食卓-3

25. ☐ ドアのちょうつがい部分に、指が入らないようにガードをしていますか。
26. ☐ 子どもの首がかかる高さに、ひもが垂れ下がっていないようにしていますか。
27. ☐ タバコや灰皿は、子どもの手の届かないところに置いていますか。
28. ☐ タバコが入っているバッグは、子どもの手の届かないところに置いていますか。
29. ☐ 箸は、子どもの手の届かないところに置いていますか。
30. ☐ 子どもの口の中に入るような小物は、かたづけられていますか。
31. ☐ 耳や鼻に入るような小物は、かたづけられていますか。

25 ドアに指が入らないようにガードをしていますか。

26 首がひかかる高さに、ひもを届かないようにしましょう。

27 タバコや灰皿は、手の届かないところに置きましょう。



28 バッグは、手の届かないところに置きましょう。



29 箸は、手の届かないところに置きましょう。



30 口に入る小物は、片づけましょう。



31 耳や鼻に入る小物は、片づけましょう。

5

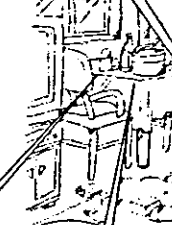
●居間・食卓-4

32. ☐ はさみやカッターなどの刃物は、使用したあちき片づけていますか。
33. ☐ おはしやフォーク・箸ブラシなどをくわえて、まわり回らないようにしていますか。
34. ☐ テーブルクロスは、使用しないようにしていますか。
35. ☐ 熱い食べ物や飲み物は、テーブルの中央に置いていますか。
36. ☐ テーブルや棚の上の食器や、重いビン・缶などは、手の届かないところに置いていますか。
37. ☐ ポットや炊飯器は、子どもの手の届かないところに置いていますか。
38. ☐ 電気コードは、子どもが引っ張れないようにして使用していますか。
39. ☐ 豆類やブドウなどの丸くてかたい食物は、子どもの手の届かないところに置いていますか。

32 使い終わったはさみは、片づけましょう。

33 口に物を入れて、歩かないようにさせましょう。

34 テーブルクロスは、使わないようにしましょう。



35 熱い食べ物や飲み物は、テーブルの中央に置きましょう。



36 重い食器やビンなどは、届かないところに置きましょう。



37 ポットや炊飯器は、手の届かないところに置きましょう。



38 電気コードは、引っ張れないようにして置きましょう。

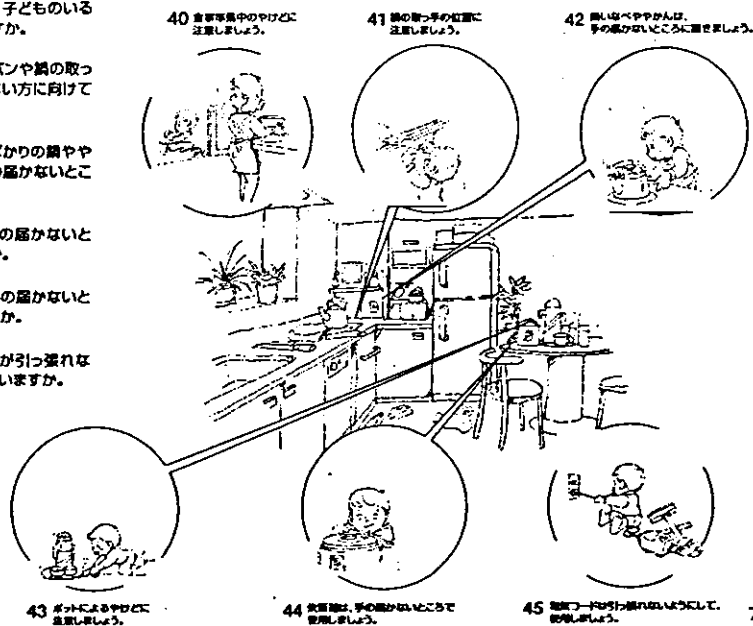


39 ビーナッツ類は、3歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。

6

●台所-1

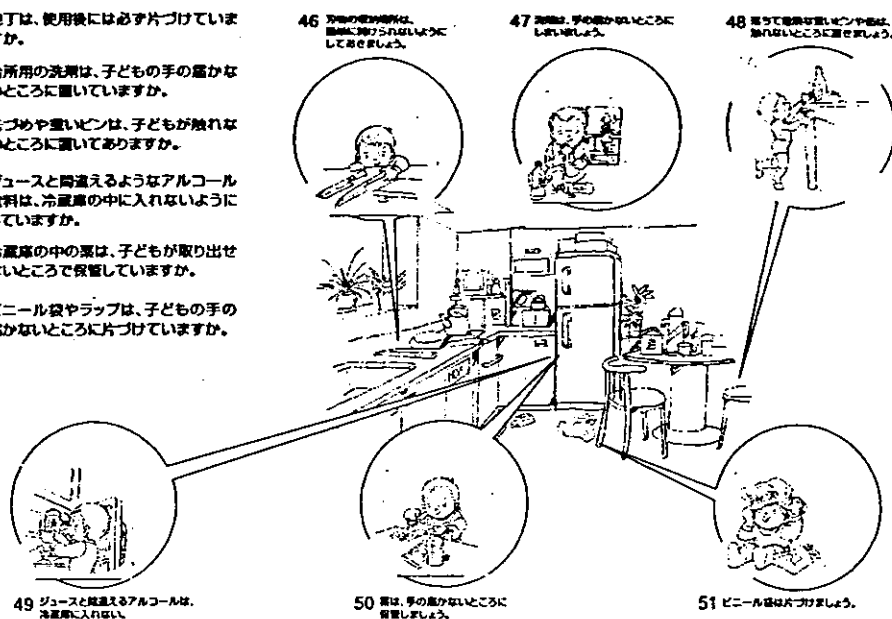
- 40. ☐ 料理をしている時は、子どものいる位置を確認していますか。
- 41. ☐ コンロの上のフライパンや鍋の取っ手は、子どもが触れない方向に向けていますか。
- 42. ☐ コンロからおろしたばかりの鍋やかんは、子どもの手の届かないところに置いてありますか。
- 43. ☐ ポットは、子どもの手の届かないところに置いてありますか。
- 44. ☐ 炊飯器は、子どもの手の届かないところで使用していますか。
- 45. ☐ 電気コードは、子どもが引っ張れないようにして使用していますか。



7

●台所-2

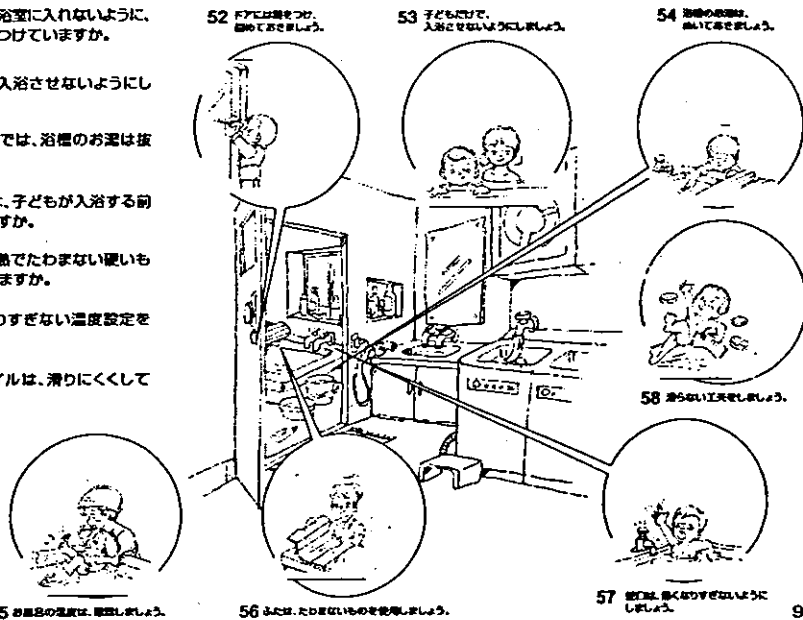
- 46. ☐ 包丁は、使用後は必ず片づけていますか。
- 47. ☐ 台所用の洗剤は、子どもの手の届かないところに置いてありますか。
- 48. ☐ 缶づめや重いビンは、子どもが触れないところに置いてありますか。
- 49. ☐ ジュースと同量えるようなアルコール飲料は、冷蔵庫の中に入れていないですか。
- 50. ☐ 冷蔵庫の中の菓は、子どもが取り出せないところで保管していますか。
- 51. ☐ ビニール袋やラップは、子どもの手の届かないところに片づけていますか。



8

●浴室・洗面所-1

52. ☐ 子どもが一人で浴室に入れないように、ドアには外鎖をつけていますか。
53. ☐ 子どもだけで、入浴させないようにしていますか。
54. ☐ 2歳の誕生日までは、浴槽のお湯は抜いていますか。
55. ☐ お風呂の温度は、子どもが入浴する前に確認していますか。
56. ☐ 浴槽のふたは、熱でたわまない硬いものを使用していますか。
57. ☐ 蛇口は、熱くなりすぎない温度設定をしていますか。
58. ☐ 浴室の床やタイルは、滑りにくくしてありますか。



55 お風呂の温度は、確認しましょう。

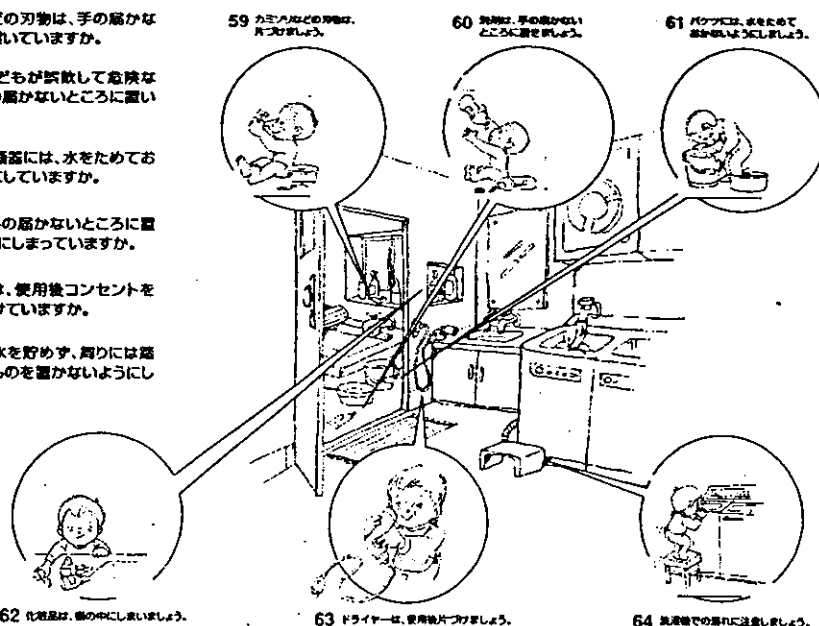
56 ふたは、たわまない硬いものを使用しましょう。

57 蛇口は、熱くなりすぎないようにしましょう。

9

●浴室・洗面所-2

59. ☐ カミソリなどの刃物は、手の届かないところに置いていますか。
60. ☐ 洗剤など子どもが誤飲して危険なものは、手の届かないところに置いていますか。
61. ☐ バケツや洗面器には、水をためておかないようにしていますか。
62. ☐ 化粧品は、手の届かないところに置くか、箱の中に入れてありますか。
63. ☐ ドライヤーは、使用後コンセントをぬいて片づけていますか。
64. ☐ 洗濯機には水を貯めず、回りは踏み台となるものを置かないようにしていますか。



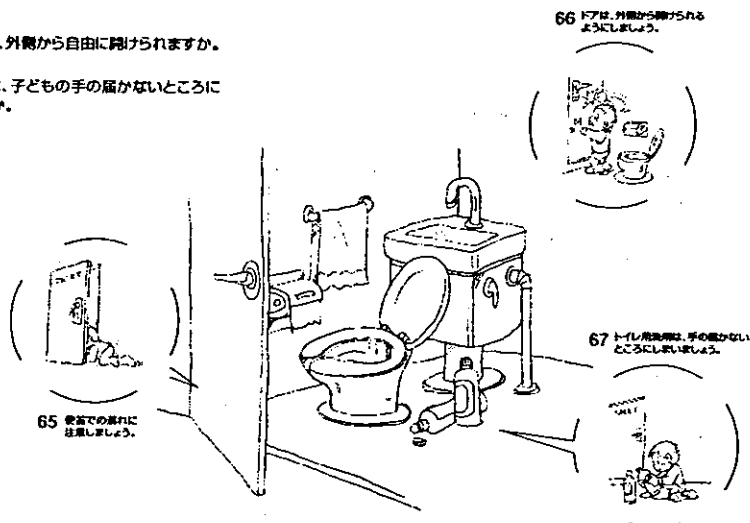
62 化粧品は、箱の中に入れます。

63 ドライヤーは、使用後片づきましょう。

64 洗濯機での濡れに注意しましょう。

●トイレ

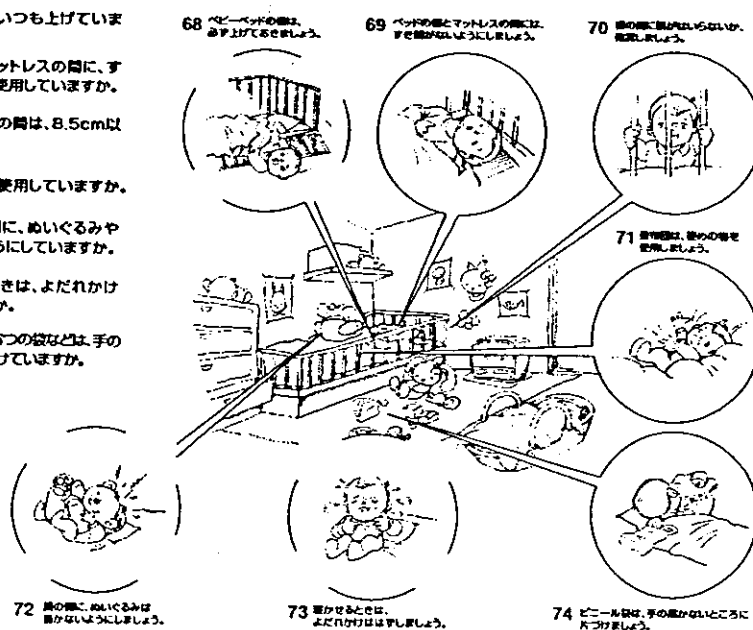
65. ☐ 使用しない時、トイレのドアは必ず閉めていますか。
66. ☐ トイレのドアは、外側から自由に開けられますか。
67. ☐ トイレ用洗剤は、子どもの手の届かないところに置いていますか。



11

●寝室・子ども部屋-1

68. ☐ ベビーベッドの柵は、いつも上げていますか。
69. ☐ ベビーベッドの柵とマットレスの間に、すき間がないようにして使用していますか。
70. ☐ ベビーベッドの柵と柵の間は、8.5cm以下ですか。
71. ☐ 敷布団は、硬めの物を使用していますか。
72. ☐ 赤ちゃんの寝ている側に、ぬいぐるみやおもちゃは置かないようにしていますか。
73. ☐ 赤ちゃんを寝かせるときは、よだれかけのひもは外していますか。
74. ☐ スーパーのポリ袋やおむつの袋などは、手の届かないところに吊りかかっていますか。



12

●階段・廊下

82. ☐ 階段の上下階に、転落防止用の柵を取りつけていますか。
83. ☐ 階段を昇り降りする時は、大人が下側を歩くか、手をつないでいますか。
84. ☐ 滑りやすい階段には、滑り止めをつけていますか。
85. ☐ 階段の照明は、明るくしてありますか。
86. ☐ ドアを外向きに開けるときは、子どもにぶつからないか注意していますか。
87. ☐ テーブルや家具に限らず、角の鋭い部分にはガードをしていますか。
88. ☐ 赤ちゃんを抱いている時は、足元の段差に注意していますか。
89. ☐ 廊下は滑りにくくし、ぶつかって危険なものは隠していますか。

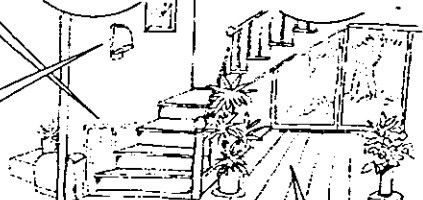
82 両段には、上下に柵を取り付けましょう。

83 階段では、柵に付かずに歩きましょう。

84 階段での転落に注意しましょう。



85 階段の照明は、明るくしましょう。



86 ドアを開閉するときは、子どもの転落を防ぐようにしましょう。



87 角の鋭い部分には、ガードをしましょう。



88 赤ちゃんを抱いているときは、段差に注意しましょう。



89 廊下は滑りにくくし、ぶつかって危険なものは隠しましょう。

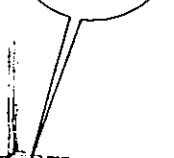
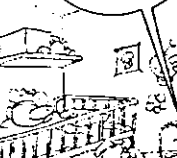
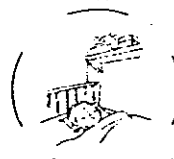
●寝室・子ども部屋-2

75. ☐ 寝ている子どもの上に、物が落ちてこないようにしてありますか。
76. ☐ ストープ・ヒーターの熱が直接あたらないようにして、暖かえていますか。
77. ☐ クーハン(かご)の取っ手の安全を確認していますか。
78. ☐ タンスの引き出しを開け閉めして、遊ばないように注意していますか。
79. ☐ おもちゃは、年齢に合ったものを使用していますか。
80. ☐ 遊び終わったおもちゃは、片づけていますか。
81. ☐ 子どもの側では、タバコを吸わないようにしていますか。

75 物が落ちてこないようにしてあげましょう。

76 注意が、暖房のたき火に注意しましょう。

77 クーハン(かご)の取っ手は、しっかり握りましょう。



79 年齢に合ったおもちゃで遊ばせましょう。



80 遊び終わったおもちゃは片づけてみましょう。



81 タバコは吸わないようにしましょう。



78 引き出しは、開け閉めして遊ばないようにしましょう。

●ベランダ・窓

90. ☐ ベランダでは、踏み台となるような物を片づけていますか。
91. ☐ 欄の高さは、1m10cm以上ありますか。
92. ☐ 欄の間に、足をかけて登れない構造になっていますか。
93. ☐ ベッドやソファ、椅子やテーブルなど、子どもがはい上れるものは、窓の側に置かないようにしていますか。
94. ☐ 転落の危険がある窓には、防止の欄がありますか。
95. ☐ 子どもが一人で、自由にベランダに出入りできないようにしてありますか。
96. ☐ 転落の危険がある、縁側等の戸は閉めていますか。
- 90 踏み台となるような物は、置かないようにしましょう。
- 91 欄の高さは、1m10cm以上あるか確認しましょう。
- 92 欄は足をかけて登れない構造か、確認しましょう。
- 93 窓の側にははい上れる物は、置かないようにしましょう。
- 94 窓には、転落防止の欄を付けてみましょう。
- 95 危険な場所には、鍵を付けておきましょう。
- 96 転落の危険がある窓は、閉めておきましょう。

15

●玄関

97. ☐ ドアを開け閉めする時は、子どもの手を挟まないように注意していますか。
98. ☐ ドアが、風で突然閉まらないようになっていますか。
99. ☐ 脱走のある玄関には、赤ちゃんが自由にいけないようにしてありますか。
100. ☐ 玄関のじゅうたんやマットは、滑らないようにしてありますか。
- 97 ドアの前では、手の位置を確かめましょう。
- 98 ドアが風に閉じないようにしておきましょう。
- 99 玄関からの脱走に注意しましょう。
- 100 じゅうたんやマットは、滑らないように確認しておきましょう。

16

4. 「家庭内の絵」

(1) 居間

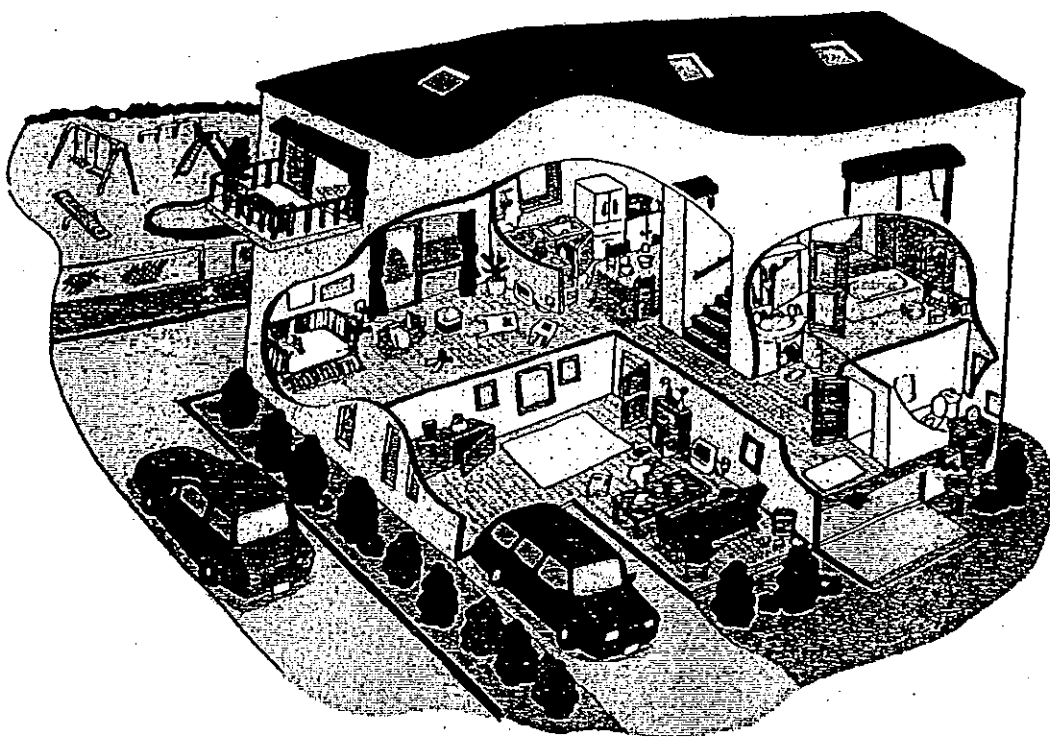
(2) 洗面台・浴室

(3) ベランダ

(4) 台所・食堂

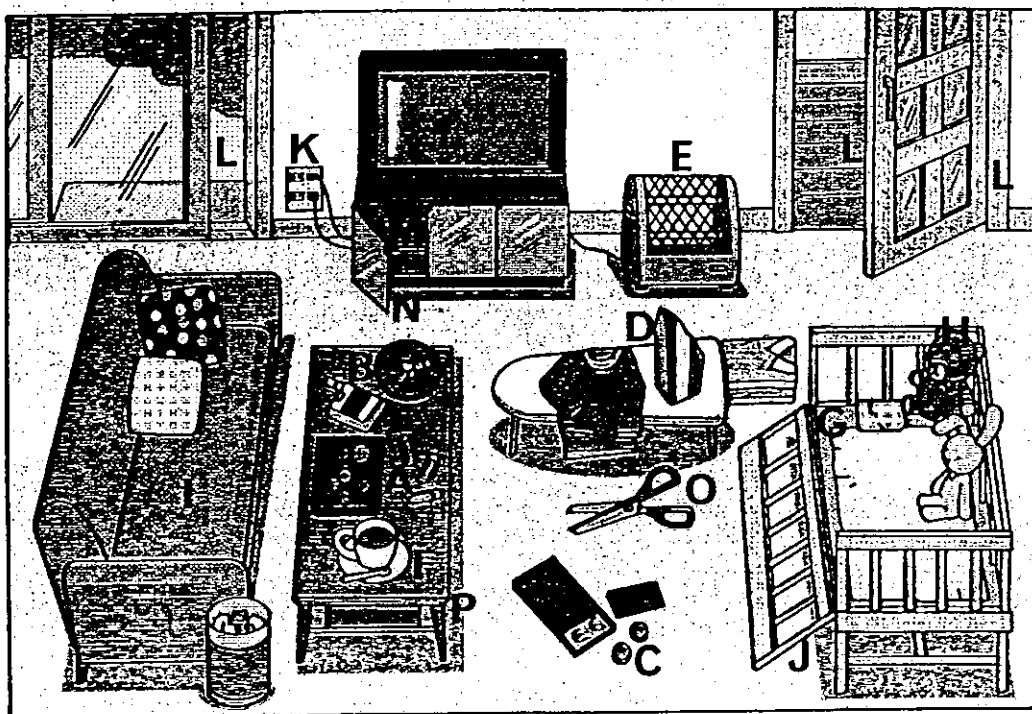
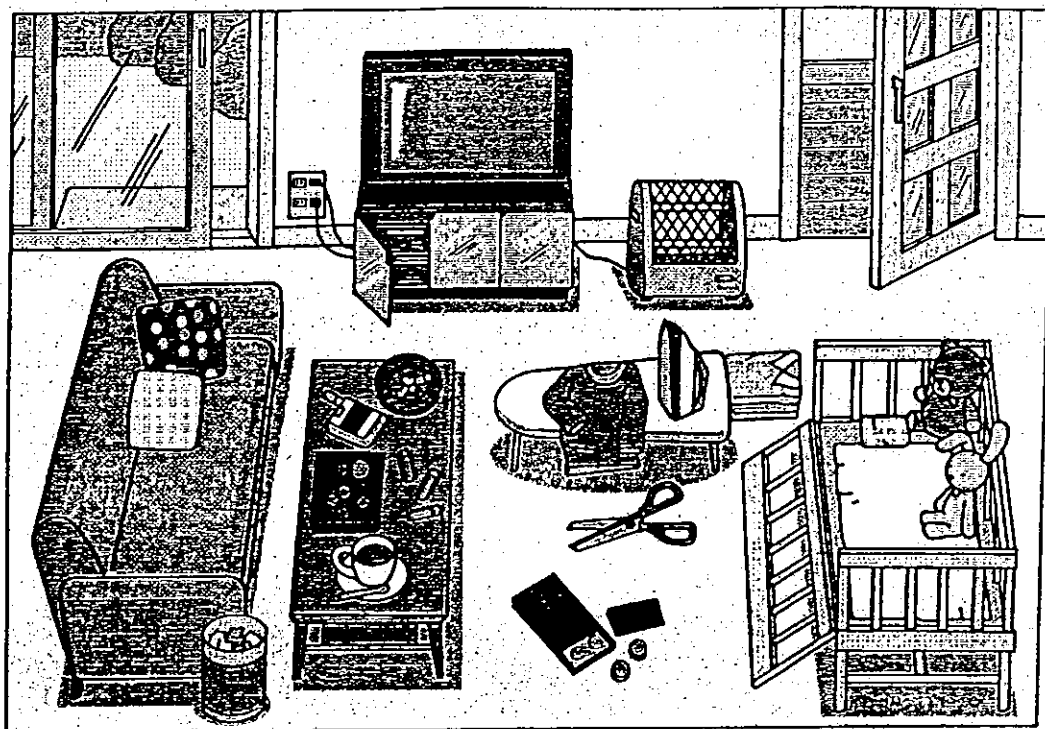
(5) 玄関・階段

～危ないのはどこかな？～



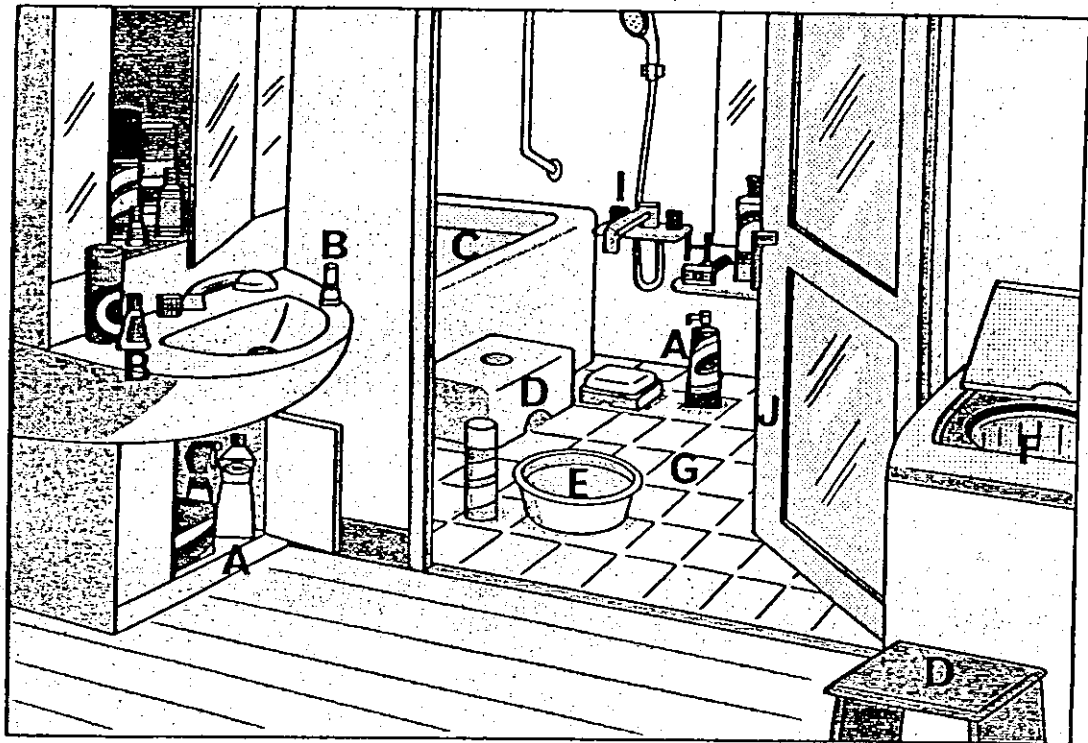
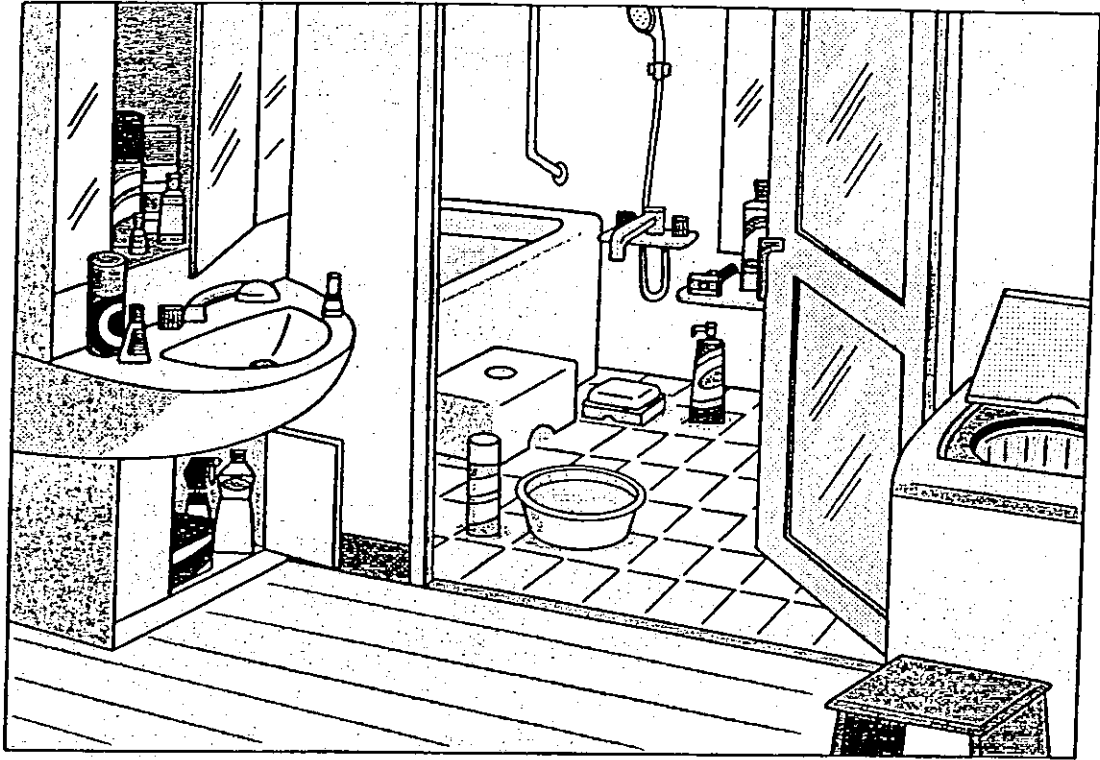
各頁の上段にあるイラストを印刷、またはパネルにして
子どもにとって危ないところを皆で話し合ってください

【居間】



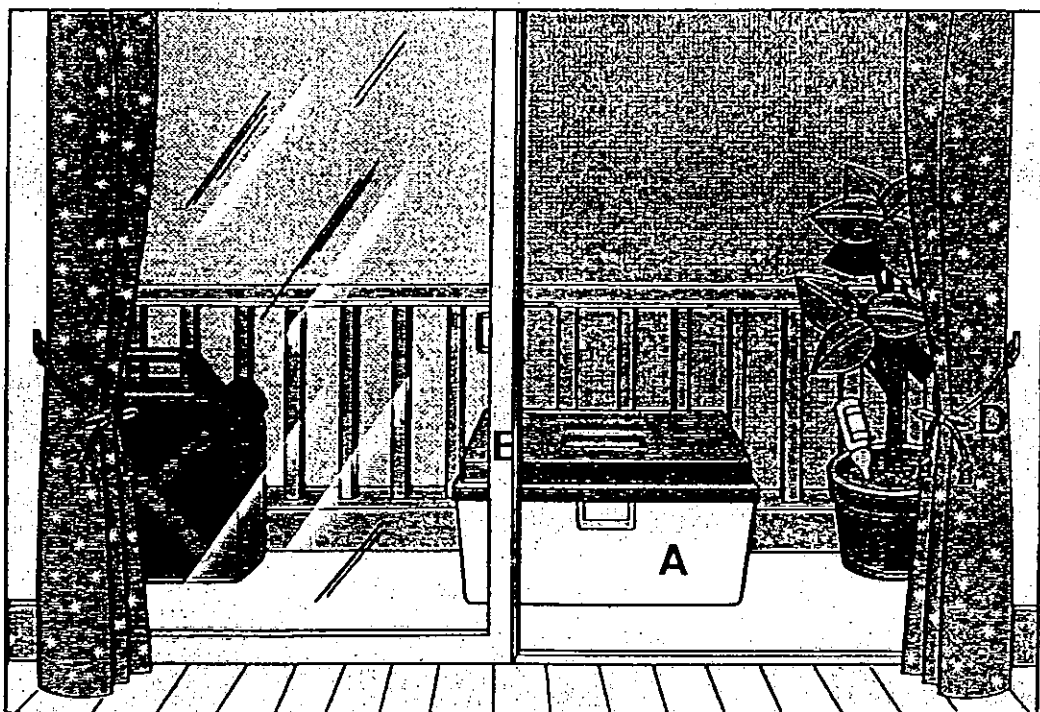
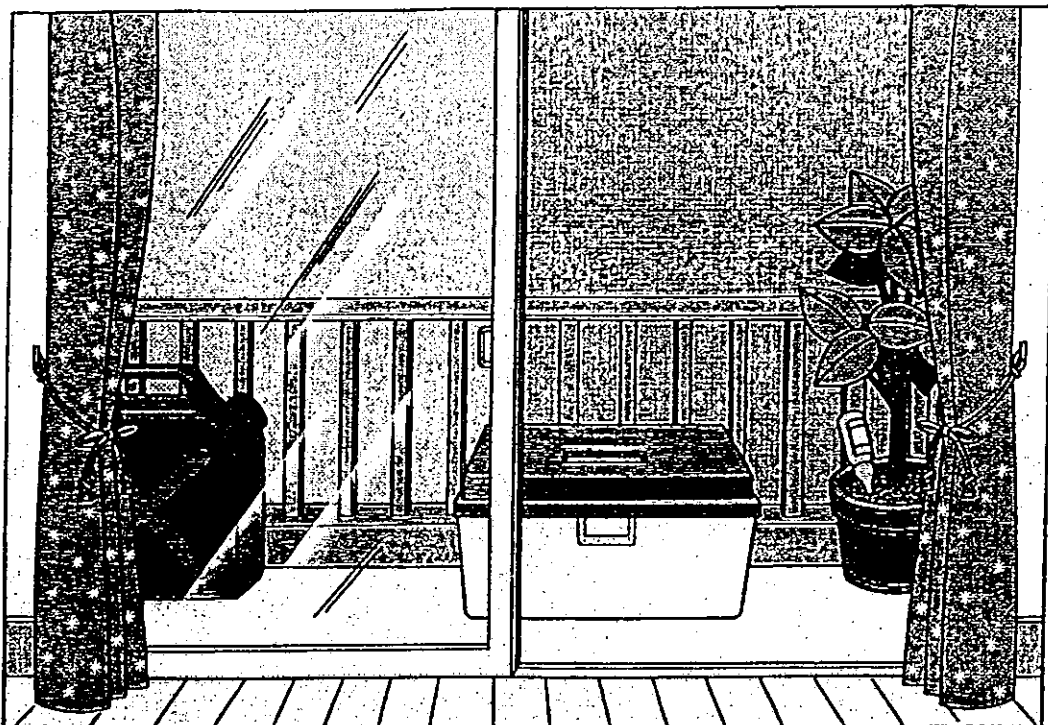
- 誤飲・・・テーブルの上のクリップやコイン (A)、タバコや灰皿 (B)、ボタン電池 (C)
- やけど・・・アイロン (D)、ストーブ (E)、コーヒーカップ (F)
- 窒息・・・ベビーベッドとマットのすき間 (G)、ぬいぐるみ (H)
- 転落・・・ソファ (I)、ベッドの柵 (J)
- 感電・・・コンセント (K)
- はさむ・・・ドア (L)、ビデオデッキの出入口 (M)、ビデオの収納台の扉 (N)、
- 切創・・・はさみ (O)
- 転倒・・・テーブルの角 (P)

【洗面所・浴室】



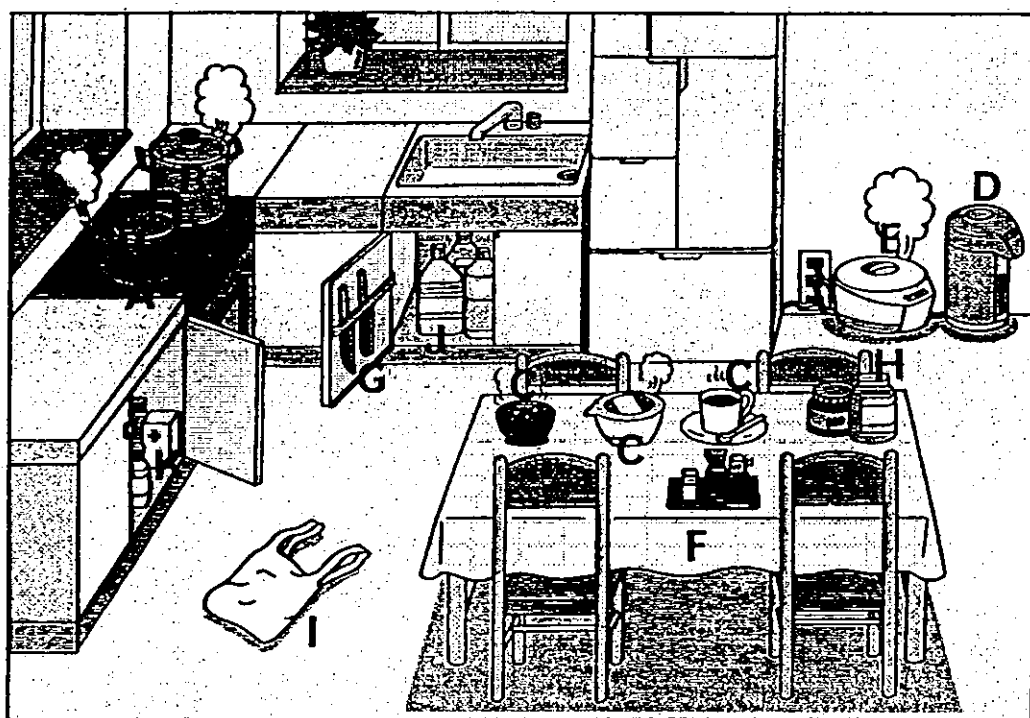
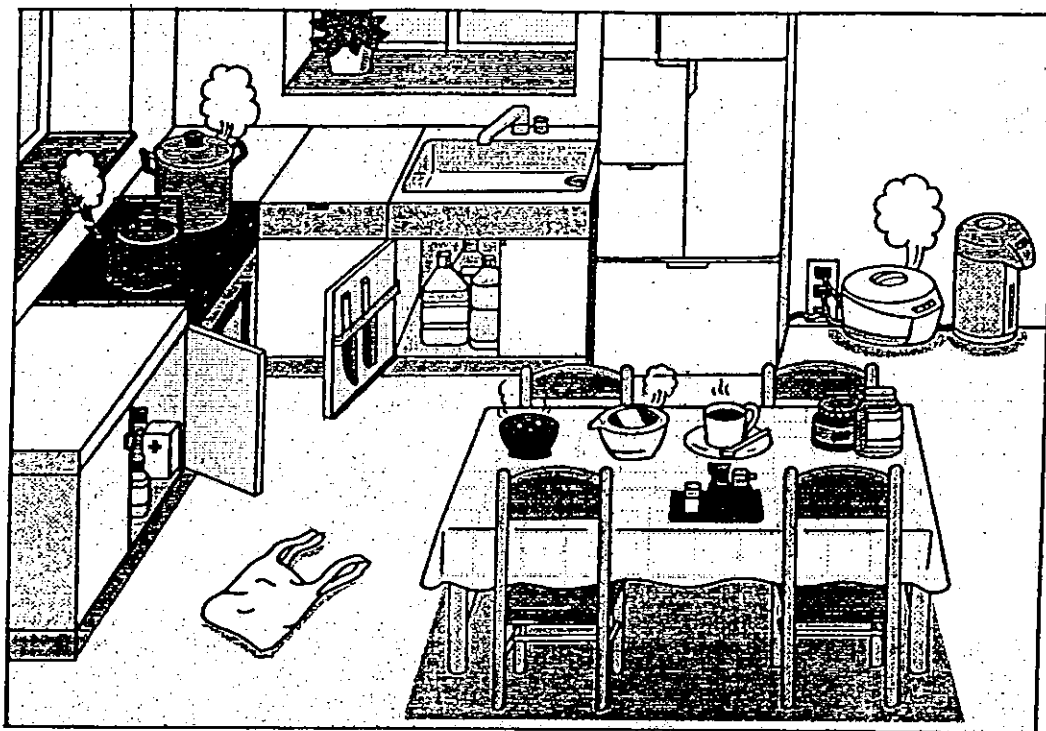
- 誤飲・・・洗剤 (A)、化粧品 (B)
- 溺水・・・浴槽 (C)、椅子 (D)、洗面器 (E)、洗濯機 (F)
- 転倒・・・浴室の床 (G)
- 切創・・・カミソリ (H)
- やけど・・・蛇口 (I)
- はさむ・・・ドア (J)

【ベランダ】



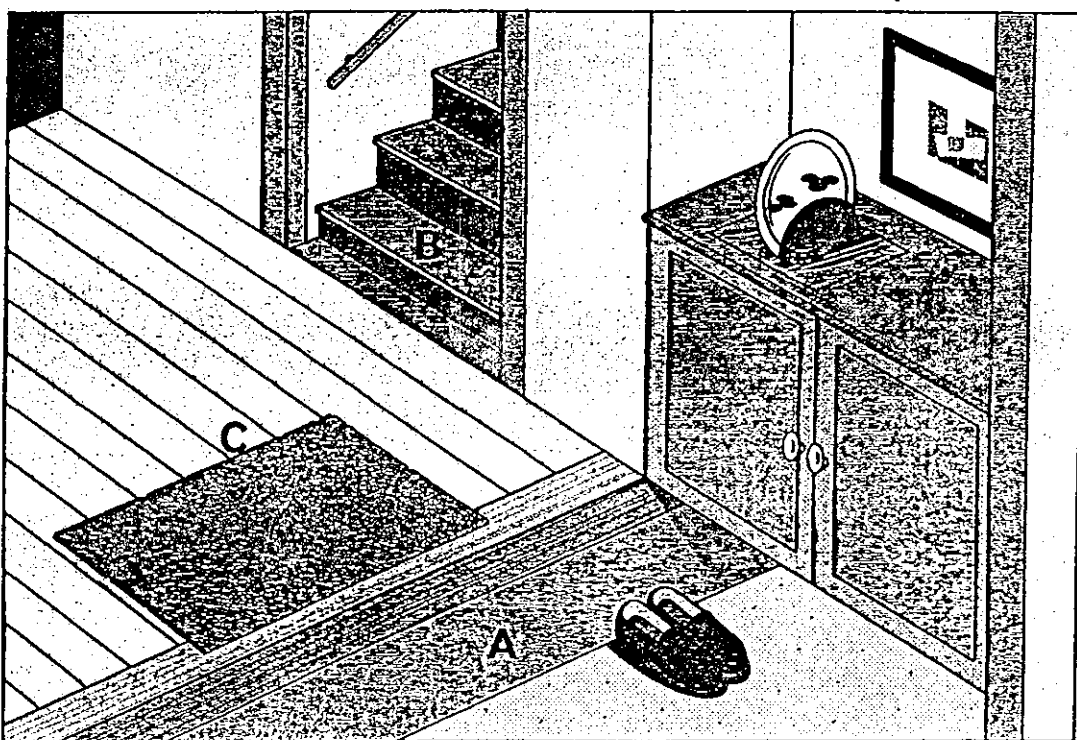
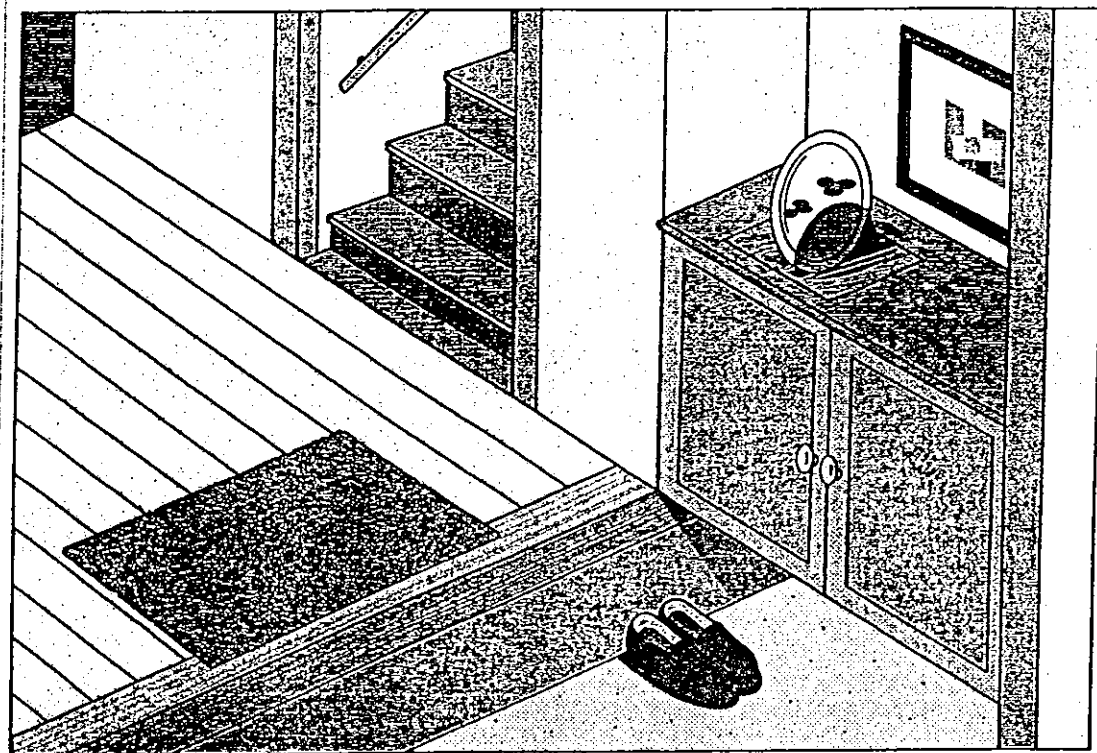
転落・・・クーラーボックス (A)、植木鉢 (B)、ポリタンク (C)
 窒息・・・カーテンの紐 (D)
 はさむ・・・引き戸 (E)

【台所・食堂】



やけど・・・コンロ (A)、コンロの上の鍋やかん (B)、食卓の上
のラーメン・味噌汁・コーヒー (C)、ポット (D)、炊
飯器の蒸気口 (E)、テーブルクロスを引っ張る (F)
切傷・・・包丁 (G)
打撲・・・ビンが床に落ちる (H)
窒息・・・スーパーの袋 (I)
誤飲・・・洗剤 (J)、薬 (K)

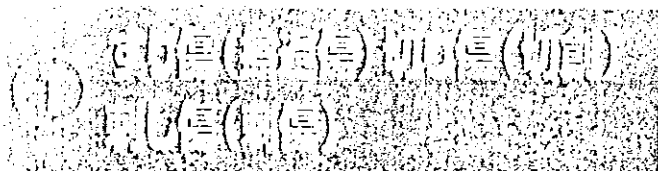
【玄関・階段】



転落・・・玄関の段差 (A)、階段 (B)
転倒・・・じゅうたん (C)

5. 応急手当

- 1) すり傷
- 2) 骨折・脱臼・捻挫
- 3) 歯の外傷
- 4) 鼻出血
- 5) 頭部外傷（頭を打った）
- 6) 熱中症
- 7) 熱傷（やけど）
- 8) 目・耳・鼻の異物、虫刺され（虫刺症）
- 9) 誤飲、喉頭異物（窒息）
- 10) 心肺蘇生法
- 11) 乳幼児の応急手当のポイント



ポイント

- ✦ 手当の前に手洗いをしてから、きず口を水で洗い流して消毒する
- ✦ 出血部は清潔な指、ガーゼ、タオルなどで圧迫して止血する

①乳幼児は転倒したり、転落したりする時にきずを作りやすいのですが、きずの手当の時に大切なことは出血を止めること（止血）と痛みを和らげて細菌感染（化膿）を防ぐことです。

②すり傷の特徴：浅くてもきずの範囲は広く、汚れた時に細菌がつきやすいけれども、出血は少ないことが多い。

③切り傷の特徴：出血が多く、痛みも強い。きずが深いと筋肉、腱、神経を切ることもあります。

④刺し傷の特徴：きず口は小さくても深く、出血はそれほど多くないけれども、感染をおこしやすい。

ガラスの破片や刃物が刺さった時には、血管や神経を傷つけないように無理やり抜かないほうがよいでしょう。

現場での応急手当

①きずの手当をする前には必ず手を洗ってください。きず口が土や泥で汚れている場合にはきれいな水で洗い流します。

②きず口の消毒には市販されている刺激の少ない消毒薬（0.05～0.1%グルコン酸クロムヘキシジン（商品名：ヒビテンなど））を用います。

③出血部を清潔な指、ガーゼ、タオルなどできず口が閉じるように圧迫します（直接圧迫法、図1）。

ガーゼ類はきず口を完全に覆う大きさとし、圧迫後頻回に交換せず、血液で汚れた時は上からさらに重ねて圧迫します。

④包帯を少しきつめに巻いても、同様に圧迫止血ができます（図2）。

⑤直接圧迫法だけでは効果がない時や切断に近い場合は間接圧迫法（きず口の心臓に近い部分を強くしぼる）も同時に行います（図3）。

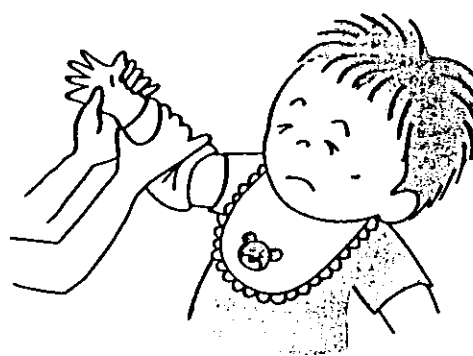


図1 直接圧迫法

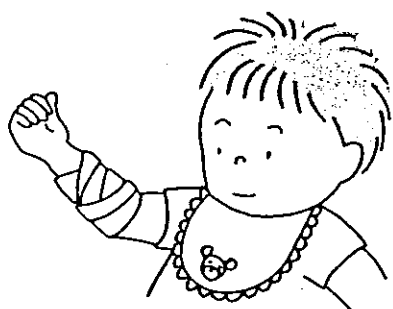


図2 包帯による圧迫止血

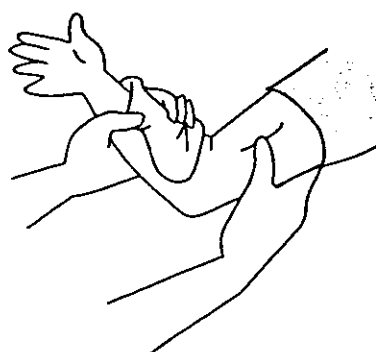
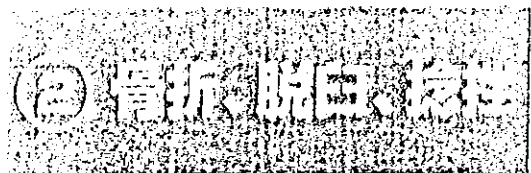


図3 直接圧迫法+間接圧迫法



ポイント

- ・骨折や脱臼では患部を安静にして、副子で固定する
- ・捻挫は患部を冷やして安静にする

骨 折

- ①骨折とは強い外力により骨が折れたり（完全骨折）、ひびが入る（不完全骨折）ことをいいます。骨折をすると、骨折部の痛み、腫れ、変形、皮下出血がみられます。
- ②単純骨折（皮下骨折）は皮膚にきずがみられず、骨折部が外界と連絡していないもので、骨折部を安静にして固定します。固定後は腫れを防ぐために、できるだけ患部を高くして、冷やして、整形外科を受診します。
- ③複雑骨折（開放骨折）は皮膚のきずを通して、骨が外から見えているもので、きずは清潔なガーゼや布で圧迫し、骨折部も固定します。手足がひどく曲がっている時や骨折端が外に出ている場合には戻さないようにして救急車を呼びます。

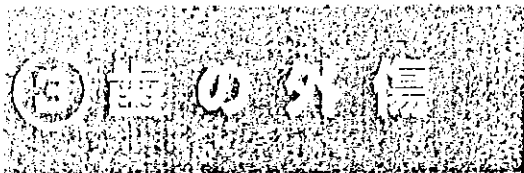
脱 臼

- ①脱臼は関節が外れたもので、特に肩、肘、指に起こりやすく、激しい痛みのため自発的に動かすことはできません。
- ②関節周囲の血管、神経などを痛めるため、脱臼をはめようとしたり、関節の変形を直そうとしたりしてはいけません。
- ③患部をできるだけ楽にして、固定をした上で整形外科を受診します。骨折や脱臼の固定には副子を用います。副子は病変部の上下の関節を含める位の十分な長さ、強さ、幅をもつものであれば何でもよく、たたんだ新聞紙、週刊誌、ダンボール紙、板、棒、杖、かさ、バットなどを利用します。皮膚と副子の間にはタオルなどを十分に入れ、手足の先の血行を妨げない程度（皮膚が変色していない）に、包帯、ハンカチ、ふきんなどで固定します。



捻 挫

- ①捻挫は関節が外れかかってもどったもので、起こりやすい部位は足首、手首、指、膝です。
- ②捻挫では腫れと痛み、皮膚の変色などがみられますが、患部を冷やし、安静にして様子をみます。
- ③X線で調べないと皮下骨折と区別しにくいので、関節の腫れや痛みが続く場合には整形外科を受診してください。



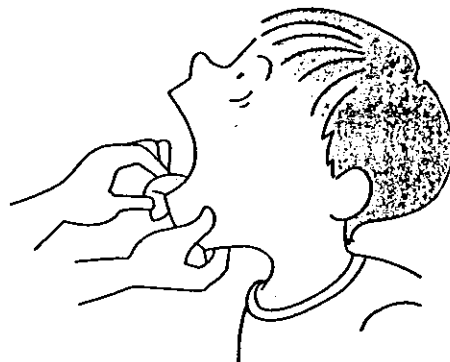
ポイント

- きず口の消毒と圧迫止血をする
- 抜けた永久歯は牛乳に浸してすぐに歯科へ！

- ①歯の外傷は1～2歳児では転倒（転ぶ）によって起こることが多く、3歳児からは衝突（ビンやおもちゃをくわえたまま転ぶ、友達の頭にぶつかった、ブランコや滑り台での事故）によって起こることが多くなります。口の中のけがは出血しやすい上に、唾液が混じるため出血量を実際より多いと感じる傾向があります。
- ②外傷の部位としては上の前歯が多く、乳幼児では脱臼（グラグラする、位置がずれる、完全に抜ける）が多く、8歳からは破折（折れる、欠ける）が多くなります。
- ③歯の外傷は外力が弱くても数ヵ月後に変色してきたり、乳歯の場合は処置をしないと永久歯の発育に影響が出る場合もあるので、できるだけ早めに歯科を受診した方がよいでしょう。

現場での応急手当

- ①きずの手当をする時には必ず手を洗います。
- ②皮膚のきず口は0.05～0.1%ヒビテン（商品名）で消毒します。
口の中のきずはオキシドール（商品名：オキシフルなど）で消毒するか、ポビドンヨード（商品名：イソジンガールなど）でうがいをさせます。
- ③皮膚や口の中から出血があれば、きず口の上を滅菌ガーゼで直接強く押さえて圧迫止血をします。ただし、口の中の圧迫止血が難しい場合は滅菌ガーゼをかませて止血してください。
- ④口やあごを冷やしすぎると口が開きにくくなるため、冷やさずに歯科に連れていきましょう。



永久歯が完全に抜けた場合の処置

- ①抜けた歯の保存状態がよく、すぐに処置をすれば、歯を元の状態に戻すこと（再植）ができます。特に、受傷後30分～1時間以内では再植の成功率が高いとされています。
- ②抜けた歯は牛乳、唾液、生理食塩水などに入れて保存します。
抜けた歯を水やアルコールで洗ってはいけません。
- ③抜けた歯をティッシュやラップでくるむと歯が乾燥して再植できなくなります。歯は牛乳の中に入れて歯科へもって行きましょう。牛乳がなければ、子どもの舌の下に抜けた歯を入れて受診するようにしてください。
- ④乳歯の場合は抜けても再植はしませんが、誤飲や誤嚥を避けるために抜けた歯は必ず取り出すようにし、歯科では歯肉の状態を確認してもらってください。

