

子供の安全チェックリスト

Child Safety Checklist

Keep your home safe for babies and children. Share this checklist with anyone who cares for your child. **Keep emergency phone numbers, such as doctor, fire department, poison control (1-800-222-1222) and 911, close to the phone.** Teach your older children how and when to call 911 or other emergency phone numbers.

家を乳幼児にとって安全な場所にしておきましょう。子どもの世話に関わるすべての人にこのチェックリストを見せてください。**緊急時の連絡先 (医師や消防局の電話番号、中毒事故管理センター (1-800-222-1222)、および 911) は電話の近くに置いておいてください。**年長の子どもには、いつ、どうやって 911 など緊急時の電話をするのかを教えておきましょう。

Watch Your Child Closely

- Never leave your baby or young child alone:
 - ▶ at home
 - ▶ in a bathtub
 - ▶ in a car, even when your child is sleeping
 - ▶ on a raised surface, such as a bed, changing table or sofa
- Do not leave your baby or young child alone with other children or uncaged pets.

自分の子供を注意深く見守る

- 以下のような場所で、赤ちゃんや幼い子供を 1 人にしないでください。
 - ▶ 家の中
 - ▶ 浴槽の中
 - ▶ 車の中 (たとえ子供が寝ていても)
 - ▶ ベッド、おむつ替え用テーブル、ソファなど高い場所
- 大人がいない場所で、赤ちゃんや幼い子供を他の子供やペットと一緒にしないでください。

Safety with Baby Care

- Do not let anyone drink hot liquids while holding your baby.
- Do not let anyone smoke around your baby.
- Place your baby on his or her back every time to sleep.
- Do not lay your baby on a waterbed, pillow or other soft surface that could suffocate him or her.
- Never prop a bottle during a feeding.

新生児の世話における安全性

- 赤ちゃんを抱きながら、誰かに熱い飲料を飲ませないでください。
- 赤ちゃんの周りの人々に喫煙させないでください。
- 赤ちゃんは常に仰向けに寝かせましょう。
- 赤ちゃんはウォーターベッドや枕、表面が柔らかいものの上に寝かせないでください。赤ちゃんが窒息する恐れがあります。
- 授乳時、赤ちゃんに哺乳瓶をくわえさせたまま何かで固定せず、必ずあなたが手で持ってください。

Clothing Safety

- ❑ Remove drawstrings in clothing.
- ❑ Use flame retardant sleep sacks and onesies.
- ❑ Do not put necklaces, rings or bracelets on babies.
- ❑ Never tie anything around your baby's neck, even to hold a pacifier.

Nursery and Equipment Safety

- ❑ Buy baby furniture with the Consumer Product Safety Commission (CPSC) or the Juvenile Products Manufacturers Association (JPMA) label.
 - ▶ Choose a crib with slats no more than 2 3/8 inches apart and railing that measure 26 inches high from the mattress frame. Do not use a crib with chipped paint or broken parts. Do not use side drop models.
 - ▶ Choose playpens that have mesh with less than 1/4 inch spaces. Make sure the material is securely attached to the top rail and bottom. Never leave the side of a playpen lowered.
- ❑ Use a crib mattress that fits snugly.
- ❑ Never place pillows, padding, bumpers, toys or other items in your baby's crib or playpen. Babies can suffocate on these items.
- ❑ Do not use baby walkers. Each year babies are seriously injured from falls while in walkers.

衣服の安全性

- ❑ 衣服の絞りひもは取り外しておきましょう。
- ❑ 難燃性の寝床やワンジーを使用してください。
- ❑ ネックレス、指輪、ブレスレットなどを赤ちゃんにつけないでください。
- ❑ おしゃぶりを使う場合でも、赤ちゃんの首に何も結びつけないでください。

子供部屋と装備の安全

- ❑ 赤ちゃん用の家具は、消費者製品安全委員会 (CPSC) または幼児製品生産者協会 (JPMA) のラベルがついているものを選びましょう。
 - ▶ 格子部分の各間隔が 6cm (2 3/8 インチ) 以下で、手すりがマットレスの枠から 66cm (26 インチ) の高さがあるベビーベッドを選びましょう。塗料が剥げていたり、部品が壊れていたりするベビーベッドは使用しないでください。サイドドロップモデルは使用しないでください。
 - ▶ ベビーサークルは、メッシュの目が 6mm (1/4 インチ) 以下のものを選びます。そのメッシュが上下の横棒部分にしっかりと固定されていることを確認しましょう。絶対にベビーサークルの柵を下げたままにしないでください。
- ❑ ベビーベッド用のマットレスはしっかりとフィットするものを使いましょう。
- ❑ 枕、パッド、おもちゃ、他のものをベビーベッドの中へ置かないでください。赤ちゃんが窒息する恐れがあります。
- ❑ 歩行器を使わないで下さい。毎年、赤ちゃんが歩行器を使用中に倒れて深刻なケガをしています。

Safety in All Rooms of the House

- ❑ Put safety latches on all cabinets and drawers that contain sharp or breakable objects, chemicals or medicines.
- ❑ Put outlet covers on all electrical outlets.
- ❑ Put a baby gate at the top and bottom of all stairways.
- ❑ Cover corners and sharp edges of furniture with corner protectors.
- ❑ Keep items such as electrical cords and plants out of children's reach.
- ❑ Put screens around fire places, hot radiators, stoves, kerosene or space heaters.
- ❑ Lock or latch windows properly. Keep blind and drapery cords wrapped and out of reach to prevent accidental hanging.

Kitchen Safety

- ❑ Keep hot drinks and foods, knives, cleaning products, plastic bags, and electrical objects out of children's reach.
- ❑ Keep pot handles facing inward on the stove.
- ❑ Choose a high chair with a wide sturdy base and a tray table that securely attaches to both sides. The base should be wider than the top of the chair. Use the safety strap to hold your baby securely in the chair. Keep the chair away from the stove, windows and counters where unsafe items can be pulled off.
- ❑ Never hold or carry a child while using the stove.
- ❑ Do not heat baby food, formula or breastmilk in a microwave. It can create hot spots.

家の中のすべての部屋での安全性

- ❑ 尖ったもの、壊れ物、化学薬品類、薬類を保管しているキャビネットや引き出しにはすべて安全ロックをつけましょう。
- ❑ コンセントにはカバーをつけましょう。
- ❑ 階段の上と下にはベビーゲートをつけましょう。
- ❑ 家具などの角や尖った部分にはコーナープロテクターをつけましょう。
- ❑ 電気コードや植物は子どもの手の届かない場所に置きましょう。
- ❑ 暖炉、ヒーター、コンロ、石油ストーブ、室内暖房機のまわりはガードで囲いましょう。
- ❑ 窓の鍵や掛け金はしっかりかけましょう。ブラインドやカーテンのひもは結んで子どもの手が届かないようにし、首が引っかかる事故を防ぎます。

台所の安全性

- ❑ 熱い飲食物、刃物、洗剤、ビニール袋、電気製品は子供の手の届かない場所に置きましょう。
- ❑ 鍋の取っ手はコンロ上で内側に向けておきます。
- ❑ ハイチェアは、下の部分が広くて頑丈なもので、テーブルが両側に固定されているものを選びましょう。底部は椅子の表面より広い必要があります。安全ベルトで赤ちゃんを椅子にしっかり固定します。椅子はコンロ、窓、調理台から離して、その上にある危ない物が届かないようにします。
- ❑ コンロを使用している間は、絶対にお子さんを抱いたり移動したりしないでください。
- ❑ 離乳食、粉ミルク、母乳は電子レンジで加熱しないでください。周囲より熱い部分が生じることがあります。

Water Safety

- ❑ Adjust the temperature on the water heater to 120 degrees Fahrenheit or less.
- ❑ Check that the bath water is warm, not hot, before putting your baby or young child in the water. The temperature of the water should be 100 degrees F or 37 degrees C. Use only a small amount of water in the bathtub.
- ❑ Use a baby tub for at least the first 5 months. Then use a tub seat when your baby is able to sit without help.
- ❑ **Never leave your baby or young child alone in the bathtub**, hot tub or backyard pool – even for a second. If the telephone or doorbell rings, ignore it or take your child with you to answer it. Young children can drown very quickly in a small amount of water.
- ❑ Keep toilet lids down.
- ❑ Do not leave buckets or inflatable pools around with water in them.

Medicine Safety

- ❑ Store medicines and vitamins out of children's reach in a locked drawer or cabinet.
- ❑ Never give home remedies or medicine to your child without first checking with a doctor.
- ❑ Check with a doctor or pharmacist for the right medicine dose for your child's age or weight.

水の安全性

- ❑ 給湯器の温度は 49 °C (120 °F) 以下に設定しましょう。
- ❑ 赤ちゃんや幼い子供をお風呂に入れる前にお湯の温度を確かめ、熱くないようにしましょう。水温は100°Fつまり37°Cでなければなりません。浴槽には少量のお湯を使います。
- ❑ 最低5ヶ月になるまではベビーバスを使いましょう。その後、自分でお座りができるようになったら、タブシートを使いましょう。
- ❑ **たとえ少しの間でも、赤ちゃんや幼い子供を浴槽や庭のプールなどで1人にしないでください。**電話が鳴ったり誰かが訪ねてきても、無視するか、あるいは応答する場に子供と一緒に連れて行きましょう。幼い子供は少量のお湯でもすぐに溺れる可能性があります。
- ❑ トイレの蓋は閉めておいてください。
- ❑ バケツや子供用ゴムプールに水を入れたままにしないでください。

薬の安全性

- ❑ 薬品類やビタミン類は子供の手の届かない鍵のかかる引き出しやキャビネットに保管しましょう。
- ❑ 子供に家庭薬や薬を与えるときは、医師の診察を受けてからにしましょう。
- ❑ 医師や薬剤師に、あなたの子供の年齢と体重に応じた適正量を確認しましょう。

Toy Safety

- ❑ Always buy flame resistant, washable, non-toxic toys.
- ❑ Check toys to be sure they are for the right age for your child.
- ❑ Keep small objects, balloons, and plastic bags away from your baby or young child. If objects can fit into a toilet paper roll, they are too small for your baby or young child.
- ❑ Teach your child to wear a bike helmet when using a bike, scooter, skateboard and other wheeled toys. Helmets reduce the risk of serious head injury.

Car Safety

- ❑ Always use approved child safety seats for your child's age and weight.
- ❑ Install safety seats in the back seat. Place babies in a rear-facing seat until 2 years old or until they reach the highest height and weight allowed by the manufacturer— usually about 35 pounds.
- ❑ Check with your local children's hospital, health department or fire department to have someone check that the seat is in the car the right way.
- ❑ Never hold a baby or child on your lap while riding in a car or truck.
- ❑ Everyone in the car should be wearing a seat belt, or be in a car seat or booster seat that is right for the child's age, weight and height.

おもちゃの安全性

- ❑ 耐火性があり、水洗いができて、毒性がないおもちゃを選びましょう。
- ❑ おもちゃの対象年齢が子どもの年齢に合っているかを確認しましょう。
- ❑ 小さなもの、風船、ビニール袋は、赤ちゃんや幼い子供の近くに置かないようにしましょう。トイレットペーパーの芯を通るサイズの物は、赤ちゃんや幼い子供にとって危険です。
- ❑ 子供が自転車、キックスケーター、スケートボード、車輪のついた他のおもちゃに乗る際は、ヘルメットをかぶるよう指導しましょう。ヘルメットをかぶることで、頭に深刻なケガをする危険が少なくなります。

車の安全

- ❑ 子どもの年齢と体重に応じた認定のチャイルドシートを必ず使用しましょう。
- ❑ 車の後ろのシートにチャイルドシートを装着します。2歳以下の赤ちゃん、またはチャイルドシートのメーカーが指定する身長や体重(通常約16キロ(35ポンド))に赤ちゃんが達するまでは、後ろ向きチャイルドシートに乗せます。
- ❑ 地域のこども病院、保健所、消防署などで、シートが正しく車に取り付けられているかどうかの確認を受けてください。
- ❑ 自動車に乗るとき、乳幼児を抱っこしたり、膝の上に座らせたりしないでください。
- ❑ 車内にいる全員がシートベルトを締めるか、お子さんの年齢、体重、身長に適したチャイルドシートまたはブースターシートに座っている必要があります。

Fire Prevention

- ❑ Keep matches, lighters and flammables (like gasoline) out of your child's reach.
- ❑ Install smoke alarms with working batteries on every floor of your home. Be sure to place alarms near rooms where you and your children sleep.
- ❑ Check smoke alarm batteries each month and change them every six months.
- ❑ Plan more than one escape route from each room in the house and pick a place for everyone to meet outside. Practice this plan with your children.
- ❑ Teach your child about fire safety.
- ❑ Do not leave candles lit unless an adult is in the room and blow them all out when you go to sleep.

Other Safety Measures

- ❑ Carbon monoxide (CO) is a colorless, odorless gas that can kill.
- ❑ Install a CO detector on each floor of your home. CO comes from unvented space heaters, blocked chimneys, leaking furnaces, gas water heaters, wood or gas stoves, gasoline powered equipment such as generators and car exhaust from attached garages.
- ❑ Contact your local health department to learn about lead poisoning dangers if you live in a home or use a daycare that was built before 1978. Painted toys or furniture that are older or come from another country may also have lead in them. Children under 6 years old are at the most risk for lead poisoning.

火事の防止

- ❑ マッチ、ライター、可燃性(ガソリンなど)のものはお子さんの手の届かない場所に保管してください。
- ❑ ご自宅の各階に、正常に動く電池がついた火災報知器を設置してください。あなた自身や子供が寝ている部屋の近くに報知器を設置するようにします。
- ❑ 火災報知器の電池を毎月チェックし、6ヶ月ごとに電池を交換しましょう。
- ❑ どの部屋からも複数のルートで脱出できるようにしておき、家族全員が外で集合できる場所を決めておいてください。その計画を子供と一緒に練習しておきます。
- ❑ 子供に火災時の安全確保について指導します。
- ❑ 大人がいない場合、部屋にろうそくを点けたままにせず、寝るときには全て吹き消してください。

その他の安全対策

- ❑ 一酸化炭素 (CO) は、死をもたらす無色無臭の気体です。
- ❑ 家の中で各階ごとに一酸化炭素警報機をつけましょう。一酸化炭素が発生するのは、換気をしていない室内暖房機、排気口がふさがれた煙突、炉からの漏洩、ガス温水器、薪やガスのストーブ、発電機のようにガソリンで起動する機器、家屋に隣接したガレージ内での車の排気ガスなどからです。
- ❑ 1978年以前に建てられた家やデイケア施設を使用する場合は、鉛中毒の危険性について地域の保健所に確認してください。塗料のついたおもちゃや家具が古かったり外国製品である場合にも、鉛が含まれていることがあります。6歳以下の子供は、鉛中毒の危険がもっとも高くなります。

- ❑ Keep guns and other firearms out of your home. If they must be in the home, unload them and put them in a locked place. Keep the keys out of children's reach. Store the gun in a separate place from the bullets.
- ❑ Consider taking an infant/child CPR course and first aid class.
- ❑ Teach your child how to cross the street safely.
- ❑ Put sunscreen of SPF 15 or higher on your child. Put a hat on babies less than 6 months old. Try to keep children under age 1 out of the sun.
- ❑ 銃は家の中に持ち込まないようにします。銃を家に置く必要がある場合には、銃弾を抜き、鍵のかかる場所で保管します。鍵は子供の手の届かない場所に置きます。銃と銃弾は別の場所で保管します。
- ❑ 乳幼児の心肺蘇生法のコースや応急手当のクラスの受講を検討してください。
- ❑ 安全に道路を横断する方法を子供に指導します。
- ❑ お子さんにはSPF 15以上の日焼け止めを塗ってください。6ヶ月未満の赤ちゃんには帽子をかぶせましょう。1歳未満のお子さんには直射日光を当てないでください。

Talk to your children's doctor or nurse if you have any questions or concerns about their safety.

赤ちゃんの安全について質問や心配事がある場合は、赤ちゃんの担当医師または看護師にご相談ください。