

ほけんだより

9月号



8月30日～9月5日は 防災週間です

防災の日は1960年(昭和35年)に内閣の閣僚了解により制定されました。
 9月1日とされたのは、1923年(大正12年)に発生した関東大震災にちなんだことと、この時期に台風が多いことから、災害への心構えを怠らないようにという意味で制定されました。

9月1日は防災の日です

近年、大きな地震や台風、大雨などによる自然災害に見舞われています。
 もしもの時の為に、備えをきちんとしておきましょう。
 非常用袋を用意してありますか？ 中身のチェックもおきましょう。

救急用品チェックリス

- 包帯
- 滅菌ガーゼ
- 脱脂綿
- ばんそうこう
- 綿棒
- 消毒薬
- ピンセット
- 毛抜き
- はさみ
- 体温計
- 三角巾
- 瞬間冷却パックなど

常備薬

- 鎮痛解熱剤
- かゆみ止め
- 湿布
- かぜ薬
- 目薬
- 胃腸薬
- 軟膏

常備薬については、家庭に必要な薬を用意しておきましょう。

防災用品チェックリス

- 水(1人当たり 1日3L)
- 食料品
- 携帯ラジオ
- ヘルメット
- マスク
- 防寒具
- タオル
- 衣類・下着
- 軍手
- モバイルバッテリー
- 懐中電灯
- 乾電池
- 簡易トイレ
- ティッシュペーパー
- ビニール袋
- 歯ブラシ
- 現金



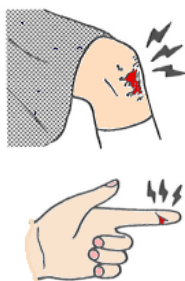


子どもに
多い

けがへの応急手当

子どもは転んで膝を擦りむいたり、友だちとぶつかったりして怪我をすることがよくあります。いざという時、応急手当ができるようにしておきましょう。

すり傷・切り



【応急手当】

- ・傷口を流水でよく洗い流します。
- ・清潔なガーゼなどで止血します。
- ・傷を市販の傷パットなどで覆い、保護します。

こんな時は病院へ

砂利などが多くついて取れない時、鋭利なもので切った時、出血が続く時、傷が深く大きい時、化のうした時など。

爪や爪の周りのけ



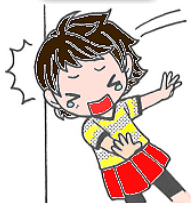
【応急手当】

- ・傷口流水でよく洗い流します。
- ・清潔なガーゼなどで傷を覆います（爪がはがれた時は、そのまま爪を元に戻します）。

こんな時は病院へ

爪がはがれて痛むとき。爪が大きくかけて出血した時、化膿した時など。

打撲



チェックをする

- ・意識はあるか？
- ・何でぶつけたか？
- ・どこから落ちたか？
- ・どこを打撲したか？

【応急手当】

- ・傷がある時は手当をします（血が出ている時は止血など）。
- ・打撲箇所を冷やしておきます。
- ・楽な姿勢で休ませます。

こんな時は救急車を呼ぶ

呼吸が苦しそう、または呼吸をしていない時、意識がない時、もうろうとしている時、硬直やけいれんしている時、高いところから落ちた時、頭、首、背中、胸、顔面を強く打った時、麻痺やしびれがある時、何回も吐く時、出血が止まらない時など。

こんな時は病院へ

ぐったりしている時、吐く時、出血が多い時、顔（特に目や鼻）を打った時、激しく咳き込んでいる時、腫れがひどい時、打ったところの皮膚の色が変わったり、かたくなっていたりする時、息をするたびに痛みがある時、動物に噛まれた時など。



子どもの急な病気で困った時に

9月9日は救急の日です。子どものけがの時などに小児救急相談などを知っておくと便利です。

小児救急電話

8 0 0 0

子どもの急な病気などで、どうしたらよいか悩んだ場合には、#8000に電話すると、小児科医師・看護師から子どもの症状に応じた対処の仕方や受診する病院などのアドバイスを受けることができます。#8000にかけると住んでいる都道府県の窓口に自動転送されます。実施時間帯は自治体によって異なります。

*東京都は、平日：午後6時～午後11時、

土曜日・日曜日・休日・年末年始：午前9時～午後11時



東京消防庁救急相談センター

7 1 1 9

東京都では、急な病気やケガをした場合に、「救急車を呼んだほうがいいのかな?」、「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな?」など迷った際の相談窓口として、「東京消防庁救急相談センター」を開設しています。東京消防庁救急相談センターでは、これらの相談に相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が、24時間年中無休で対応しています。