



# 9月のほけんだより

2018・9・1発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
(看護師一場峰子)

今年の夏はかなり暑かったので、夏ばてをしていませんか？夏の疲れが出やすくなる時期なので体調に気を付けてゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないように気をつけましょう。



## 9月1日は防災の日



災害はいつ起きるかわかりません。非常用品は備えていますか？もしものとき、すぐに取り出せるようきまった場所に用意しておくとう安心です。また、水や食品など期限切れの物が入っていないか定期的に中身のチェックも忘れずに行っていくとよいですね。飲料水、レトルト食品、缶詰を中心にアウトドア商品などの備蓄をおすすめします。その他紙オムツ、女性用セット、ラップ類（包帯・お皿などになります）も備えておく必要があります。



## <おねがい>

8月31日で保険証と乳児医療証の期限が切れます、新しい保険証と乳児医療証が届いている方はコピーをお持ちください。

## 9月9日は「救急の日」

### 救急の意味

救急というと救急車や救急箱が思い浮かびます。「救急とは、救うことを急ぐ」と書きます。急いで救う、急なけがや病気になった人を救うことを「救急」といいます。

### 救急車を呼ぶ

#### 緊急通報シミュレーション119番

交通事故を目撃！血を流して倒れている人が・・・こんなとき、慌てずに対応ができますか 119番に電話をかけ、落ち着いて状況を伝え、指示を受けます。

- ①「火事ですか？救急ですか」と聞かれるので、「救急です」と答える
- ②「何市、何町、何丁目、・・・？」  
「〇〇市〇〇町、▲▲の交差点の近くです」と場所を伝える。  
(詳しい住所がわからない場合は、目印や目標になるものを伝える)
- ③「どうしましたか？」  
「交通事故です」状態を伝える。  
(意識・呼吸・出血の状態を詳しく「頭から出血しています」「はさまれています」など具体的に伝える)
- ④「電話番号を教えてください」  
電話をしている人の氏名と電話を伝える