



令和6年9月  
医王特別支援学校  
保健室



長い夏休みが終わり、2学期のスタートです。今年もとても暑い夏休みでしたね。

病棟訪問教育の皆さんには、夏休みに入る前の終業式で、“2学期が始まる1週間前くらいから少しずつ生活リズムを整えよう”というお話をしましたが、覚えていますか。一人でもこのことを意識してくれた人がいたら、嬉しく思います。

まだまだ暑いですが、9月は暦の上では「秋」です。『読書の秋』『スポーツの秋』『食欲の秋』…自分の「秋」を見つけてみましょう。



9月9日は**救急の日**です。  
いつどこで「救急車を呼んで！」と言われるかはわかりません。  
そのような場面に出くわした時、落ち着いて救急車を呼べるように  
下のマニュアルで確認しておきましょう。



救急車を呼んで！  
と言われたら

# 救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

## 1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

## 2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

## 3 救急であることを伝える



## 4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

## 5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

## 6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

9月1日は**防災の日**です。

地震などの災害はいつ起こるかわかりません。また、家族が一緒にいる時に起こるとは限らず、別々の場所にいる時に起こる可能性もあります。

いざというその時に備えて、日頃から避難場所や連絡手段を決めておくとい良いでしょう。

## 9月1日は**防災の日**



### 知っておくと便利 **防災豆知識**

▶非常口の表示には2種類ある:非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマーク



があります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。

▶ホイッスルが命を救う:動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶懐中電灯とペットボトルが照明に:懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。



避難の時の約束



お・は・し・も・ち

も確認しておこう！！



### 災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えるなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 3ℓ

最低でも3日分

(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください