



9月 ほけんだより



9月1日は防災の日です。
各地での地震や豪雨が続いて
おり、不安なニュースが多い
ですね。これからは台風も発生
しやすい時期になります。

首都圏でもいつ災害が起こるか分からないため、もしもの
時のために防災グッズや備蓄を準備しておきましょう。

家族の人数や、子どもの年齢などによっても必要な物が
異なってくるため、リストがあると安心です。

また、期限切れの物が入ったままになっていませんか？
使いたい時に使えない…となっては困るため、定期的に
期限や電池残量などをチェックし、買い替えておきましょう！

～非常時持ち出し袋の

内容（例）～

懐中電灯、ラジオ、電池
ティッシュペーパー、タオル
トイレットペーパー、毛布
ビニール袋、着替え、ライター
救急セット、マスク、常備薬
非常食、水、現金、印鑑
保険証、医療証
母子手帳、お薬手帳
紙おむつ、粉ミルク



救急の日



急な体調不良や大きなケガをした際に、「病院に行った方がいい？」

「どこの病院（診療科）に行くべき？」など判断に困る時が
ありますよね。

特に夜間や土日祝などは受診できる医療機関も限られます。

相談できるサービスがあるので活用しましょう！

子ども医療でんわ相談

#8000

休日・夜間の症状

平日 18時～翌8時

休日 8時～翌8時

東京消防庁救急相談センター

#7119

24時間年中無休

医療情報ネット「ナビイ」

インターネット上で医療機関を

検索することができます

◆保険証・医療証は、どこに保管しているのか、家族で場所を共有しておきましょう。

災害時は停電等によりマイナポータルが使用できない可能性もあります。

マイナ保険証だけでなく、資格確認書も同じ場所に保管しておきましょう。

◆救急車を呼ぶ際は、落ち着いて、相手の質問にしっかりと答えましょう。

【住所】【だれが、いつから、どんな状態なのか】を聞かれます。

持病があったり、定期的に受診していたりする場合は、必要に応じて病院名や担当医名を伝えま
しょう。状況によっては応急処置を指示されることもあるので、メモを用意しておくといいです。

救急車が到着するまでに、受診に必要な物を準備しておきましょう。

