



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に困ったら「#7119」に電話しま

しょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったらほうがいいのかな…

ケガや病気の時、不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



魔の時間帯に注意！



交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか。それは17時～19時台の間。時期によっても違いますがだいたい「夕暮れ時」と言われる頃です。塾など、習事の帰りの時間と重なると思います。

この時間帯は太陽が沈み、だんだん暗くなっていきます。目がその変化についていけず、車の運転手が歩行者などを見逃してしまうため事故が多くなるようです。

でも、事故にあいにくくするためにできることがあります。

交通ルールを守る

白など明るい服装で出かける

反射材やライトをつける



危ない行動をせず、運転手に見えやすくするのがポイントです。自分を守る行動をしていきましょう。

大雨で命の危険が！

！ ～避難するときの注意点～ ！

- ・長袖長ズボンなど動きやすい服装にする
- ・レインコートなどを着る
- ・頭を守るためにヘルメットをかぶる
- ・大人と一緒に行動する。
- ・水がひざの上以上にあふれているときは外に出ない



地域の避難場所は家族であらかじめ確認しておきましょう。

ココ3にも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

保健室にも相談に来て下さいね。

