

# ほけんだより 9

まだまだ厳しい残暑が続いています。

夏の疲れが出やすくなる時期なので、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、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、救急箱や防災バッグの中身の確認をして、いざという時にすぐに使えるようにしておきましょう。

**急救車を呼ぶべき？**

迷ったら #7119

急なケガや病気のとき、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#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ほうがいいのかな…

ケガや病気のとき不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。

ここ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。ここらへんは体と違って「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。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン  
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来てくださいね。