

ほけんだより 9

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。

夏の疲れが出やすくなる時期なので、たっぷりの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見えるようにしておきましょうね。

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…

ケガや病気の時
は不安になるもの。
一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



ココロにも 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。

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。

保健室にも相談に来て
ください。

<p>チャイルドライン</p> <p>0120-99-7777</p>	<p>こころのほっとチャット</p> 	<p>生きづらびっと</p> 
-------------------------------------	--	---

