

9月13日頃は鶺鴒鳴といわれ、暦の上ではセキレイが鳴き始める頃とされています。セキレイはもともと冬鳥ですが、昭和になってから全国で見られるようになり、今では1年中鳴き声を聞くことができます。学校の近くでも見かける身近な鳥なので「チチン チチン」と可愛く鳴く声にぜひ耳を傾けてみましょう。



**あわ 慌**てているとき

しゅうい じょうきょう お つ  
周囲の状況を落ち着いて  
みられるように、余裕を  
も 持って行動しよう。

**ゆ 断**しているとき

あぶ 「危ないかもしれない」  
かんが と考えて、いつも以上に  
あんぜんかくにん 安全確認をしよう。

**つか** 疲れているとき

ぜんじつ つか のこ  
前日の疲れが残っている  
ちゆういりよく お  
と注意力が落ちてしまう  
すいめん よ。睡眠はしっかりと。

**119番!** 救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

救 火事ですか？ 救急ですか？

子 救急です

救 どちらですか？

だれ (誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)

救 場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。近くに〇〇があります

救 名前と連絡先を教えてください

〇〇です。電話番号は〇〇〇〇〇〇です

**胸骨圧迫の方法**

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す

約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く!

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく！」

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

# もしも地震が起きたら...

## 家にいるとき



○ テーブルの下などに隠れる

× 倒れそうな家具を支える



## 外にいるとき



○ 塀や建物から離れて、頭を守る

× 塀や建物の近くでじっとする



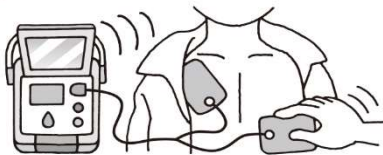
## AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



+ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

## 救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気のと看、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...

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

