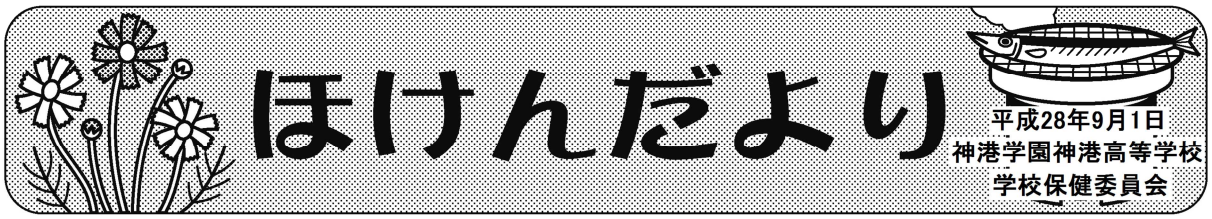


今年の夏は猛暑のニュースが毎日流れていましたが、みなさんは夏バテをせず、元気に過ごせましたか？ 9月になり、暑さが落ち着いてくると、夏バテは身体の不調としてあらわれてきます。今、身体のだるさなどを感じている人は食事（特に朝食）や睡眠をしっかり取り、体調を整えましょう。これから、9月末の体育大会に向けて練習が始まります。カ一杯、練習に参加できるよう、体調管理をしっかりしましょう。

9月9日は救急の日

みなさんの中に119番をかけたことのある人はいますか？ ほとんどの人がかけたことがないと思います。119番に電話すると、どのような事を伝えなければいけないでしょうか。想像してみてください。焦らず、正確に状況を伝える事が大切です。

119番に電話　スマホからでも局番はいりません

あわてて一方的に話すより、指令員の質問に落ち着いて答えていけば大丈夫です

火事ですか？救急ですか？	救急です
場所はどこですか？	神戸市中央区加納町の東遊園地です
どうしましたか？	友達が転んで足をぶつけました 足が変形していて、歩けません
ケガをした人の年齢と性別を教えてください	17歳　男性です
あなたのお名前と、今かけている電話番号を教えて下さい	神港　太郎です 電話番号は080-1234-〇〇〇〇

☆マメ知識☆

自分で処置の方法が分からない時には119番の人に聞くと今自分ができる処置方法を教えてくれます。そのためにも落ち着いて、正確にケガの状態を伝えましょう。

救急車はどんな時に使うのか？

いざという時の頼みの綱である救急車ですが、兵庫県内では10年間で約5万件(23%)も救急車の出動が増えています。その分、救急車の平均所要時間も伸びてきています。

兵庫県の報告によると、タクシー代わりや料理中に指先を切った軽傷など、不要不急の119番が目立ったということです。救急車を呼ぶ前に、本当に救急車が必要か、家族に手伝ってもらって受診できないかなど、考えましょう。ただし、「意識がない」、「けいれんが止まらない」「大量の出血をしている」「痺れや麻痺があり、身体の一部が動かせない」場合などは迷わず救急車を呼びましょう。

自分では判断に困る場合、神戸市では救急車や病院の受診が必要かどうかを検索できる「神戸市救急受診ガイド」というHPが作られています。分からない時は参考にするのもいいですね。

県内の救急出動件数と現場到着所用時間(平均)の推移

神戸市
救急受診ガイド

「困った」ときの緊急電話番号

覚えておくと便利です

110 …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに

#9110 …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話

#8000 …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス

119 …火事のとき
緊急のケガ・病気などのとき

118 …海でのトラブル発生時に

171 …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

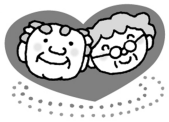
音声ガイダンスに従って
落ち着いて話そう

「くま」って何？

疲れたとき、目の下が黒ずんで見えることがあります。「くま」と呼ばれる状態です。

目のまわりの皮ふは、とても薄いので、皮ふの下の血管がすけて見えやすく、疲れて血液の流れが悪くなると、黒ずんで見えるのです。また、目のまわりをこすり過ぎたときにも、目の下が黒っぽくなることがあります

くまが気になる人は、休養をじゅうぶんにとって、疲れをためないこと。蒸しタオルで目元を温めると、血行がよくなって目立たなくなるので、気になるとき、試してみてください。



～～～～～もうすぐ敬老の日～～～～～

敬老の日は社会を支えてこられた年配の方を敬い、長寿を祝う日です。他人は誰でも、自分にはないものを持っています。年配の方なら、長年の経験で身につけてきた知恵や技術などがその一つですね。相手のキラッと輝く素敵なところを見つけて、伝えてあげると、お互いに心が“ほっこり”します。あなたおじいさんやおばあさんなど、周りの年配の方のキラッ輝くところはどんなところですか？