

日中の日差しは強くても、吹く風が爽やかな秋になりました。寒暖の差が激しいこの季節、子どもたちは風邪をひきやすくなります。また、これからは夏の疲れが出て、熱が出たり下痢をしたりします。疲れをとるには、早寝早起きをして朝ごはんをしっかり食べる、生活リズムを整えましょう。



救急箱の中身を点検しましょう

## 避難指示発令！



2021年5月、大雨などの災害時にいさされる避難情報が変更されました。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となりましたが…では、対象地域の全員が緊急避難場所へ移動しなければいけないのでしょうか？

ポイントは「難」を「避」けること。安全な場所に住んでいる親戚の家に行くことも避難です。

川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水や土砂災害の可能性があるので、避難場所までの道のりに危険はないかなどをハザードマップでチェックし、命を守るための最善策を確認しておくことも重要です。

災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から話し合っておくことも大切ですよ。



## 気持ちをこぼす

子どもがなかなか泣き止まない。ぐずって、機嫌が悪い。それは「わかってほしい」というサインかもしれません。

子どもが何か嫌な思いをしたときは「いやだったね」「くやしいね」と、優しく声をかけて子どもの気持ちに寄り添ってあげてください。そうすれば子どもも、おうちの方がわかってきていることに安心しながら、気持ちを上手に表現する力を身につけていきます。



気がついた時、ちょっと一声を習慣に。



## 困ったときの強い味方「#8000」

急な発熱でぐったりしていて心配…

頭をぶつけたけど、病院でみてもらったほうがいい？

お子さんの急病やケガのことで困ったとき、頼りになるのが「小児救急電話相談」。

(実施時間は自治体によって違うので、事前にホームページなどで確認を。)

### 簡単！#8000の使い方

- 1 #8000をダイヤル
  - 2 相談窓口につながります
  - 3 お子さんの症状を話してください
  - 4 医師・看護師がアドバイスしてくれます
- お住まいの都道府県の  
対応の仕方、受診する病院など

お住まいの都道府県の



## 覚えておこう いざというときの コール&プッシュ

もし倒れている人を発見したら



その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ\*』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

### コール 119番通報と AED要請



#### やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AEDが到着するまで

### プッシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。

この部分で圧迫

胸骨圧迫のポイント

強 <	胸が約5cm (子どもの場合、胸の厚みの約3分の1) 沈み込むように
速 <	1分間に100~120回のテンポで
絶え間なく	なるべく中断しないように

AEDが到着したら

### プッシュ AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**

AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。

電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

## 必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分\*です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識を持つことが大切なのです。



保育園の

## AEDの設置場所は 正面玄関入ってすぐです。

AEDを使ったほうがよい場面では、ためらわず使用することが、救命につながります。

