

うずくまっている人を
見かけたら、声をかけて
ください。救急車が必要
な方かもしれませぬ。

う

転倒による怪我は、家
の中での発生が約7割を
しめめます。段差等による
転倒に気をつけてくださ
い。

い

暑い日に、車の中に小
さな子に乗せたままにす
ると命の危険がありま
す。絶対にしないでくだ
さい。

あ

自分や家族のことをよ
く知っている病院がある
と、病気をしたときに大
変助かります。かかりつ
け病院を持ちましょう。

か

高齢者は、ちよつとし
た転倒でも大きな怪我に
つながります。歩く際に
は、足元に十分注意して
下さい。

お

救急車を呼ぶ番号は、
119番です。通報の際
には落ちついて場所と状
況を伝えて下さい。

え

病気や怪我をしないた
めには日頃からの体
力作りが大事です。適度
な運動を習慣づけましょ
う。

け

暗がりでは、足元の状
況が分からず、つまづい
て怪我をします。電気を
つけて、注意しましょ
う。

く

出血した時は、傷口を
直接ハンカチやタオルで
押さえてください。
「止血」と「感染を防
ぐ」効果があります。

き

郵便受けに新聞紙が溜
まっていたら、家の中で
人が倒れているかも。様
子を見て必要なら119
番通報してください。

し

寒い時期は、脱衣場と
浴室で温度差が大きくな
り、体に負担をかけてし
まいます。脱衣場や廊下
も暖かくしましょう。

さ

骨折した際には固定し
て動かさないのが一番で
す。雑誌とひもを使えば
添え木の代わりになりま
す。

こ

普段より元気がなかつ
たり動きがおかしい時、
病気や怪我をしているか
も。気づいたらすぐに病
院を受診しましょう。

そ

インフルエンザや風邪
は咳やくしゃみで他人に
うつります。マスクで感
染予防を。

せ

ストレスを溜めると体
調を崩してしまいます。
身近な人に相談したり、
自分にあった解消法を見
つけましょう。

す

健康に努めることが病
気や怪我を防ぐ第一歩。
睡眠時間をしっかりとる
など、規則正しい生活を
心掛けましょう。

つ

赤ちゃんは何でも口に
入れてしまい、窒息の危
険があります。口に入る
小さな物は手の届かない
所に置きましょう。

ち

食中毒予防の基本は手
洗いです。手洗いをこま
めに行いましょう。

た

消防署では定期的に心肺蘇生法の講習会を行っています。応急手当を身につけて、いざという時に備えてください。

な

皆さんはAEDがどこにあるかご存知ですか？家の近所、学校や仕事場等、どこにあるか確認してみてください。

と

岡山市消防局では救急病院の案内を行っています。この病院へ行けばよいか分からない時は231・0119へ連絡ください。

て

熱中症を防ぐには、水分だけでなく適度に塩分を取り、水と一緒に塩あめなども食べましょう。

ね

床が濡れていると、滑って転び易くなりまます。床が濡れていたらこまめに拭いてください。

ぬ

風呂から出るのが遅い場合、風呂場から物音が聞こえない時は、倒れているかも。声をかけて様子子をうかがって下さい。

に

バランスの良い食事を摂ることで、成人病予防になります。

ひ

8020。これは何の数字か分かりますか？これは、「80歳まで自分の歯を20本残しましょう」という意味です。

は

お酒の飲みすぎに注意してください。適量で楽しくお酒を飲みましょう。

の

「病院の待ち時間が長くて嫌だ。」「どこの病院がいいかわからない。」「こういった理由で救急車を呼ぶ人が時々います。救急車の適正な利用をお願いします。」

ほ

マンション等では幼児がベランダから落下する危険があります。足場になる物を置かず、一人にしないで下さい。

へ

浴室は床だけでなく、浴槽内でも滑ることがあります。浴槽内にも手すりをつけるなど一工夫してみてください。

ふ

飲みすぎて倒れてしまふと、楽しいお酒の会が台無しです。自分の適量を把握して無理のない飲酒を心掛けましょう。

む

夏の時期は水の事故が多く発生します。海や池や川で遊ぶときは、大人が見ているところで遊んでください。

み

家庭用洗剤の中には混ぜると有毒なガスが発生するものがあります。使用上の注意をよく読んでお使いください。

ま

やけどをした場合、まずは水道水で冷やしてください。

や

暑い時季、寒い時季に仕事や運動で無理をする和健康を害します。適度な休憩をとり、余力を残すようにしましょう。

も

適度な運動、食事から健康管理を始めましょう。

め

幼児がドラム式洗濯機の中に入り怪我をするといった事故が発生しています。普段から扉を閉めておくなど気をつけましょう。

ら

食物による窒息事故は高齢者に多く発生します。小さく刻み、ゆつくりと良く噛んで食べましょう。

よ

仕事中に気が緩むと大きな事故が発生して怪我を負うことがあります。慣れた仕事ほど慎重に。

ゆ

夏場は室内でも熱中症になります。無理をせず、冷房を使って室内環境を整えてください。

れ

普段から近所の人とのコミュニケーションは大いにしてください。緊急時や災害時に活かされま

る

食中毒を予防するには調理道具の衛生管理も大切です。食材によってまな板や包丁を使い分けるか熱湯消毒を心がけましょう。

り

どこの病院に行けばいいかわからない時、市内救急病院案内に電話してください。

ん

倒れている人がいたら、周りの人にも協力を求めてください。みんなで協力して応急手当をしましょう。

わ

スマホは便利なものですが、ながらスマホは大きな事故につながります。やめましょう。

ろ