



急な病気・ケガ に備えて

暮らしに合わせた準備

既往症・服用中の薬、緊急連絡先などメモ
家族や救急隊が見つかりやすいところに。

【食欲ないとき食べやすいもの】も常備しておこう！



緊急時は

救急車

119



住所や状態を落ち着いて伝える



呼ぶか迷ったら救急相談センター

シャープ

#7119

#7119または045-232-7119をダイヤル。
救急受診できる病院・診療所、すぐに救急車を
呼ぶべきかを電話相談できます（24時間対応）

夜間にお子さんの体調急変で相談は

【**かながわ小児救急ダイヤル**】

18時から翌8時

#8000



2022 令和4年						
5 月 May						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		憲法記念日 みどりの日 こどもの日				
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
						小満
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Memo

・「簡易トイレ」や「携帯トイレ」を用意しよう



災害時以外にも、
アウトドアや車の渋滞時など
利用できる場面があります

2022 令和4年						
6 月 June						
日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	芒種					
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
		夏至				
26	27	28	29	30	1	2

Memo

・災害時、歯の手入れ・うがいはとても重要

停電・断水・物品不足で口腔ケアはどうなる？
用意しておくものやお手入れ方法など
調べてみよう



参考：サンスター
「防災にオーラルケア」
詳しくはこちら →

