

# 保健だより 9月

尚綱大学  
尚綱大学短期大学部 保健室  
令和8年9月2日 発行

9月に入りましたが、厳しい暑さが続きます。引き続き脱水症状や熱中症への注意が必要です。

9月1日は「**防災の日**」、9月9日は「**救急の日**」です。今月は緊急時の行動を見直す機会がたくさんあります。7月に発生した令和8年熊本地震により、日頃の備えの重要性をあらためて実感したことと思います。自分自身や大切な人の命を守るためにできることを考えてみましょう。

## 非常持ち出し品について

非常持ち出し品は大きく「一次持ち出し品」と「二次持ち出し品」の2種類に分けられます。

### 一次持ち出し品

避難時にすぐ持ち出す、最初の1日間をしのぐ必要最小限の備え。

- ・水
- ・食料（調理不要なもの）
- ・懐中電灯 ・ラジオ
- ・救急医療品
- ・タオル ・レジャーシート
- ・筆記用具



### 二次持ち出し品

避難した後で安全確認ができたなら避難先へ持ち出すなど、数日間の避難生活をするためのもの。

- ・水
- ・食料
- ・カセットコンロ
- ・衣類
- ・毛布などの生活用品



### その他の持ち出し品（総務省消防庁推奨）

- ・印かん・現金・貯金通帳・ライター・缶切り・ロウソク・ナイフ・手袋・ほ乳びん・インスタントラーメン
- ・ヘルメット・防災ずきん・電池

## 災害用伝言ダイヤル（171）の活用

災害時に、固定電話、携帯電話・PHS等の電話番号宛に安否情報（伝言）を音声に残したり、再生したりすることができます。

【録音】171+①+

**相手の電話番号**

【再生】171+②+

緊急時の連絡先を登録しておくともスムーズに行えます。

## 救急車を呼ぶ？迷ったら「#7119」

「救急車を呼んだ方がいい？」「今すぐ病院に行くべき？」と迷った時は、**#7119**（救急安心センター）に電話すると、救急相談員からアドバイスを受けることができます。

ただし、意識がない、呼吸が平常時と異なる、激しい胸痛など、緊急性の高い症状の場合は迷わず119番に電話しましょう！

※#7119の対応地域・時間は自治体によって異なります。

（熊本県救急安心センターの利用時間は24時間365日です。）

