



1. 自分の身体を知ろう!

まだまだ難しくわからないこともいっぱいあるけど、自分の身体について考えたり、先生などに伝えられるように少しずつ理解していきましょう。わからないところは、お母さんやお父さんと一緒に答え合わせをしてみましょう。

★ その1 病院はどこにしているの?



★ その2 担当の先生の名前は?

★ その3 病気の名前はなんていうの?

★ その4 今はどんな治療をしているの?

★ その5 (お薬を飲んでいたら)今どんな薬を飲んでるの? どうしてその薬を飲まないといけないの?

2. あなたのマイプランを考えてみよう!

はじめに、あなたの受給者証がいつからいつまで使えるかを書いておきましょう!

□ 令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日

あなたが、治療をしながら生活するうえで、大切にしたいマイプランにチェックしてみよう!

□ お薬や治療に必要なことは、毎日忘れないようにする。

□ 病院の先生に言われている心配なことがあったら、我慢せず早めに先生に話す。

心配なことはどんなことか、お家の人に聞くなど、書いておこう! 例) 息苦しい、心臓がどきどきして苦しい、ふらふらする、気分が悪いなど

□ 病院では先生のお話をよく聞いてわからないことは質問したり、お家のひとに確認する。

□ 好き嫌いせず、よくかんで食べる。

□ 夜更かしせず()時には寝る。

□ 外から帰ったら、うがい、手洗いをする。

□ 自分で考えたプラン

切り取り線

□ その3 家族みんなの集合場所を決めよう!

災害が起きたときに、家族と一緒にいるとは限りません。「(避難場所である)〇〇学校の正門前に集合」など具体的に決めておきましょう。

□ その4 連絡方法を決めよう!

連絡方法は、携帯電話のほかに、NTTの災害用伝言ダイヤル(171)もあります。利用方法を覚えておきましょう。

災害用伝言ダイヤル(171)

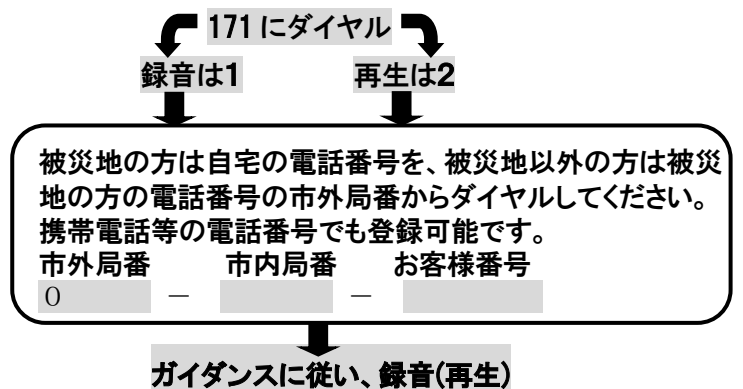
災害時に電話を利用して、大切な人の現在の情報を確認する「声の伝言板」です。

<体験利用日>

- 毎月1日及び15日 00:00~24:00
- 正月三が日(1月1日0:00~1月3日24:00)
- 防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)
- 防災とボランティア週間(1月15日9:00~1月21日 17:00)

★ インターネットを利用する、災害用伝言板(web171)もあるよ!(詳しくは、NTTのホームページをチェック)

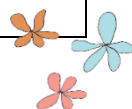
「災害用伝言ダイヤル171 利用方法」



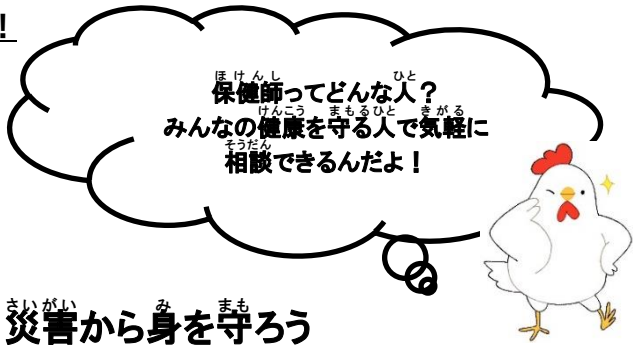
わが家の防災メモ

★あなたのこと★

名前	
誕生日	
住所	
学校	学校 年 組
電話番号	
病院	名前 電話番号 先生の名前



ねやがわし こそだ しえんか たんとうほけんし
 ◇寝屋川市子育て支援課には、あなたの担当保健師がいます。
 びょうき ひごろ せいかつ
 す。病気にかかわる日頃の生活のことなど、相談できます！



3. 災害から身を守ろう

災害が起きたとき、家族と一緒にいるとは限りません。
 いざというときに落ち着いて行動できるよう、日頃から準備をしておきましょう。

★新型コロナウイルスのような感染症が広がることもいつでもと違うことです。

いつもの病院を受診することが怖い時には相談してください。

～災害時必要物品チェックシート～

家族みんなでチェックしよう

□その1 地域の避難所を知ろう

- ・自分の地域の避難場所はどこか確認しましょう。
- ・避難場所までの安全な道を確認しましょう。

〈寝屋川市ハザードマップ〉

<http://www.city.neyagawa.osaka.jp/disaster/hinansyo/139>

[2174279964.htm](http://www.city.neyagawa.osaka.jp/disaster/hinansyo/139)

緊急時の家族の連絡先

①名前	
連絡先	
②名前	
連絡先	
③名前	
連絡先	



集合場所や避難場所

家族の集合場所	
①避難場所	
②避難場所	

(出典 大阪府健康医療部保健医療室地域保健課)

お問い合わせ先

寝屋川市 こども部 子育て支援課(子育て世代包括支援センター)

〒572-8533 大阪府寝屋川市池田西町28番 22号

TEL:072-838-0374(直通)

FAX:072-838-0428

メール:kosodate@city.neyagawa.osaka.jp



名前

目次

1. 自分の病気を知ろう! ...P2
2. マイプラン ...P3
3. 災害から身を守ろう! ...P4

切り取り線

□その2 非常持ち出し物品をチェックしよう

特に大切なお薬や処置に必要な物品について、家族と一緒に準備しましょう。

〈準備する物品〉

<p>基本的な持ち出し物品</p>	<p>□お金(お札だけではなく公衆電話用の小銭も準備)、携帯電話、保険証・子ども医療証のコピー、連絡先を書いたメモなど</p> <p>□懐中電灯、携帯ラジオ、乾電池、携帯用充電器など</p> <p>□非常食、飲料水(ペットボトル)、衣類(下着やセーター・ジャンパーなど)、ティッシュ、ウェットティッシュ、歯ブラシ、ヘルメットや帽子・防災頭巾、軍手、マスクなど</p> <p>□薬(数日分)、お薬手帳(コピーや電子版でも可)</p>
<p>状況に応じ持ち出す物品</p>	<p>□小児慢性特定疾病医療受給者証</p> <p>□毛布や携帯カイロなどの生活用品</p> <p>□処置に必要な医療物品など</p>

