



保健室だより 9月号

2026



看護師在室予定						
		[黄色] : 在室		[白色] : 不在		
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			9:00-16:00		9:00-16:00	
6	7	8	9	10	11	12
	9:00-16:00		9:00-16:00		9:00-16:00	
13	14	15	16	17	18	19
	9:00-16:00		9:00-16:00	9:00-16:00	9:00-16:00	
20	21	22	23	24	25	26
				9:00-16:00	9:00-16:00	
27	28	29	30			
	9:00-16:00		9:00-16:00			

【教職員の方へ】



- ・8月に教職員健康診断を受診していない方は、ご都合を調整のうえ、9月に必ず受診してください。日程は、7月末に配付されました健診キットで確認ください。
- ・ストレスチェックに9月30日までに回答してください。

9月9日は、「きゅう（9）きゅう（9）」の語呂合わせから「救急の日」と定められています。いざという時のために、救急車の適切な利用方法について、確認しておきましょう。

◆どういう時に救急車を呼ぶべきか知っていますか？

次の症状がひとつでも当てはまる場合は、直ちに119番通報をしてください。

- 呼吸をしていない。息をしていない。○脈が触れない。心臓が止まっているようにみえる。
- 水に沈んでいる。溺れている。○体が冷たくなっている。○呼びかけたり肩をたたいたりしても反応しない。
- 普通に話せない。声が出ない。○顔色や唇の色が悪い（青白い、紫色っぽい）。冷や汗をたくさんかいている。

◆救急車を呼ぶべきか迷った時には

○横浜市救急受診ガイド

<https://cgi.city.yokohama.lg.jp/shobo/kyukyu/jushinguide/>

パソコンやスマートフォンから緊急性や受診の必要性を確認できます。

○かながわ救急相談センター

7 1 1 9（つながらない場合は045-232-7119または045-523-7119 年中無休/24時間対応）に電話すると、「救急受診できる病院・診療所」「今すぐ受診すべきか救急車を呼ぶべきか」を相談できます。



←横浜市救急受診ガイド QR コード

◆救急車の呼び方を知っていますか？

救急車を呼ぶ時は、慌ててしまいがちです。少しでもスムーズに対応できるように、確認しておきましょう。質問されたことに落ち着いて答え、また、周りの人にも協力を仰ぎましょう。

119番通報で伝えるポイント

- 「救急車が必要」とはっきり伝える。
- 救急車が来て欲しい場所、住所が分からないときは目立つ建物等を伝える。
- 指令員の指示に従い 症状・年齢・性別などを伝える。
- 指令員から応急手当の方法を指示されたら、それに従って可能な限りを実施する。



■鶴見キャンパス内で救急車を要請した場合は、事務室にご連絡ください。救急車の誘導や、研究室まで救急隊の案内をします。

■鶴見キャンパス講義棟1階エントランスに、AED（自動体外式除細動器）が設置されています。

参考：[あんしん救急ー知って予防！救急車ー 横浜市](#) [厚生労働省 | こんな時は迷わず119へ](#)

鶴見保健室