



(5) かかりつけ医

※風邪やケガなどでいく地域の医院

災害時手帳『らいと』に書きましょう

医院・病院名	診察科／担当医	病 名	連絡先

(6) かかりつけ薬局

災害時手帳『らいと』に書きましょう

薬局名	病 名	連絡先

医療情報

(7) 診察や検査のときに

災害時手帳『らいと』に書きましょう

いやがること・苦手なこと・こわがること ○でかこむ まつ 人が多い場所 はじめての場所 暗い場所 大きな声 子どもの泣き声 機械音 吸引音 白衣 聴診器 額帯鏡 耳鏡 口をあける 喉をみる 体温計をわきにはさむ 身長・体重をはかる 触られる(頭・眼・鼻・口・耳・歯・その他) ベッドに寝る 仰向けに寝る うつぶせに寝る たくさん質問される 早口で話される 診察内容がわからない その他	こうすればできます
経験した検査(検査をうけた時期と様子なども) ○でかこむ 注射 採血 点滴 血圧測定 視力検査 聴力検査 傷の縫合 レントゲン CT MRI 心電図 エコー 手術 抜糸 歯科(歯石とり・抜歯・研磨) 耳鼻科(吸引・耳垢とり) 麻酔(全身・局所・腰椎) その他	こうすればできます 例：絵カードや写真で手順をつたえる
使ったことのある薬	
錠剤 カプセル 粉薬 水薬 シロップ 座薬 ぬり薬 点眼 点耳 吸入 湿布 その他()	

かかりつけ医と薬局・診察や検査のときに・月経・身体の特徴や気になること

(8) 月経

災害時手帳『らいと』に書きましょう

様子・自分でできること・てだすけしてもらうこと 例：トイレに本人用のナプキンがはいたポーチを用意する	初潮： 歳
	周期： 順 ・ 不順
	量： 少ない・ふつう・多い

(9) 身体の特徴や気になること

例：台風で気圧がさがると体がつらくなるが言えない
