

救急車？ 病院？



迷つたら **7119**

高齢者を守る！ **窒息**を防ぐために



食べやすく調理



姿勢よく



ゆっくり噛んで



水分を取りながら



窒息したら…

**背部叩打法**

前かがみにさせて

背中を叩く



ただちに  
**119番！**



2026年12月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	メモ				