

応急処置講座をおえて

6月15日(木)に広域消防本部の救急隊員の方に来ていただき、救急法の講習会行いました。参加者6組でしたが、AED・お人形に触れて、心肺蘇生法・誤飲時の対処法を体験しました。その他、参加者の方からたくさんの質問が出て、いろいろと教えていただきました。参加した方からの感想です。

- ・AED、人形を使って実際の手技が出来たのも良く、今後の自信につながられることが出来たように思います。また、他の方の実演を見ながら繰り返し確認できたことも良かったです。
- ・実際に事故が起きた時に少しは冷静に対応できそうです。
- ・心肺停止以外(窒息時・熱性けいれん・熱中症)の話も聞いて満足でした。
- ・気になっていたこともたくさんの質問で教えていただくことが出来ました。
- ・救急車が到着するまでの対応でその後が変わるので、知っておくだけでも思い出せるかと思います。
- ・今後も続けて頂きたい講習会です。
- ・有意義な時間を過ごすことが出来ました。



☆昨年講習会を受けた方からこんな声もありました。

熱性けいれんを起こしたとき、救急隊の方から教えて頂いたように、子どもを横向きに寝かせ、スマホで動画を撮って救急車の到着を待っていました。突然のことだったのでびっくりしたけど教わっていたから、ちょっとは冷静に動けたと思います。(パパにも指示を出して動いてもらいました。)

次回への要望として次のことがあげられました。

- ・おぼれたとき。
- ・やけどの対処法(大きなやけどを含む)
- ・傷の処置(包帯とかを使って)
- ・AED、心肺蘇生法



今回は10月～11月を予定していますので、興味のある方はご参加ください。(ご夫婦での参加OKです。)日時等は決まり次第なかよし広場通信やポスターでお知らせします。

”夏バテ”に気をつけて夏を乗り越えましょう！！

日増しに暑くなってきました。「夏やせ」という言葉を耳にしますが、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは身体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから食事には注意しましょう。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料を控えたほうが良いでしょう。

いっぱい食べ、たくさん運動し、休んで、水分補給をしている元気な子どもには夏バテなんて寄りついてきません。また、夏は子ども達の関心をひくイベントがたくさん季節です。興味を持たせながら夜更かしをしないようにして体調管理に気をつけましょう。

夏バテを防ぐための方法

- ・早寝、早起きで毎日の生活リズムをつくりましょう。
 - ・朝食、昼食を抜かないよう心がけましょう。
 - ・タンパク質、ビタミン、ミネラルを十分に取らしましょう。
 - ・ジュースや炭酸飲料よりお茶をたくさん飲みましょう。
- お菓子や果物のとりすぎにも注意して下さい。



スイカで夏の水分補給

汗をよくかく季節です。水分とミネラルの不足には注意してください。スイカに塩をかけて食べると、とても効果的です。冷やした新鮮な果物でしっかり水分補給を！



夏野菜で余分な熱をときましょう

夏の暑い時期に旬を迎える野菜は身体の余分な熱をとるものが多いです。きゅうり・トマト・なす・セロリ・レタス・もやし・オクラ等です。

おいしい夏野菜を食べよう

- 【きゅうり】ほてった身体を冷やしてくれます。利尿作用・余分な熱をとる・のどを潤す
- 【ピーマン】血をさらさらにする。
- 【トマト】水分がたくさん含まれています。食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す
- 【スイカ】酒毒をとる。身体を冷やす・のどを潤す・利尿作用
- 【とうもろこし】タンパク質がたくさん。胃の調子を整える
- 【レタス】血のめぐりをよくする・化膿や腫れを治める。利尿作用・余分な熱をとる
- 【なす】血のめぐりをよくする。化膿や腫れを治める。余分な熱をとる

