



笑顔がいっぱい

師走が近づき寒さが気になる季節になりました。風邪をひかないよう食事にも十分気を配る必要があります。

学校給食では、味や香りに変化をつけて食べやすいように献立の工夫をしています。寒さに負けない体力をつけるためには、きちんと食事をとることも大切です。一日3食のリズムをくずさないようにしましょう。



6月30日(月)、清水小学校にて給食試食会が行われました。6月は食育月間で、食事の大切さや食べ物に感謝することについて見つめ直すため、学校給食では「ふるさと給食週間」を設けて、いつも以上に地場産物をたくさん使用した献立が提供されました。

<献立>

しらすごはん
田舎煮
すまし汁
牛乳

献立のねらい

- 好き嫌いをなく食べる
- はしを正しく使って食べる
- 給食時間を守って楽しく食べる
- よく噛んで食べる

ご家庭でも給食について、お子様と話し合ってみてください。



8月25日(月)「普通救命講習Ⅰ」を不二見生涯学習交流館にて受講

DVDの上映後、実際に市民が行うことができる一次救命処置を講師の方の指導のもと実践しました。

～ 一次救命処置の手順 ～

- ① 反応の確認(大声で叫び応援者を呼び、119番通報、AED依頼)
 - ② 呼吸の確認
 - ③ 心肺蘇生法(胸骨圧迫、可能場合は人工呼吸も)→約2分間実施
 - ④ AED装着(AEDのメッセージに従う)
 - ⑤ 救急隊への引き継ぎ
- ③④は繰り返し行う

胸部圧迫の強さについて、成人は少なくとも5cm、小児は胸の厚さの1/3速さは少なくとも100回/分、これらは中断を最小限にし、絶え間なく行う必要があります。そのため、疲れたら他の救命救急処置のできる方に代わってもらい、**強く・速く・絶え間ない胸部圧迫**を救急隊に引き継ぐまで、または、傷病者に呼吸や目的のある仕草が認められるまで行うことが重要です。



この講習を受講するまでは興味はありましたが、AEDの存在をあまり気にしませんでした。

しかし、この講習を通し、いかに市民の行う一次救命処置が重要かということが認識できました。一回の受講で終わらず、継続して受講していくことが大切だと思います。

さまざまな公共の場所にAEDが存在していることはご存知の方も多と思います。興味を持ちましたら、万が一に備え、受講することをお勧めいたします。