

子どもの健康を考える

肥満予防への取り組み

平田村地域学校保健委員会が11月15日、ひらた清風中学校会議室で開催されました。この委員会は児童生徒の健康問題や健康づくりに関して協議し、健康の保持増進を図ることを目的に毎年開催されています。

今年度は、福島県全体の課題でもある「子どもの肥満」に焦点をあて、保護者代表や教育関係者などがデイスカッション形式で協議しました。

協議では、「食の改善」「家庭で運動する機会をつくる」など、多くの意見が活発に交わされました。



学校や行政の
取り組みを説明



グループに分かれ
意見交換

むらの話題

地域の行事や話題、できごとを掲載します。
総務課政策情報係までお知らせください。
(055-33111)

むらの話題①

みんなできれいに 秋の道路愛護作業

秋の道路愛護作業が11月5日、村内一斉に行われました。

当日は、早朝から約1,600人の皆さんが参加し、道路・側溝内の枯葉や土砂の撤去等の美化作業に取り組まれました。

今後とも安心して快適な道路環境づくりのためにご協力をお願いします。



むらの話題②

いきいきサロンで

高齢者の交通安全教室を開催

高齢者交通安全指導隊による高齢者対象の交通安全教室が11月6日に小平集会所で、11月10日に蓬田新田集会所で開催されました。平田駐在所緑川裕人巡査部長の交通安全講話の後、高齢者交通安全のDVDを視聴し自転車、歩行者の交通安全について学びました。教室終了後、高齢者宅を戸別訪問し交通安全のチラシを配り、更に靴に反射材を貼って交通事故防止を呼びかけました。



緑川巡査部長の
交通安全講話
(小平集会所)



蓬田新田地区の
高齢者宅を
戸別訪問

消防署からのお知らせ

「食べ物による窒息事故に注意！！！」

年末年始には、もちを食べる機会が多くなります。もちを含め、食べ物による窒息事故の8割は子ども・高齢者に起こっています。高齢者は、飲み込む力が衰えることが主な原因であり、きちんと飲み込むことができなかったため、もちが気道をふさぎ窒息事故になります。

毎年、注意喚起がされているが、事故はなくなりません。「自分は大丈夫」、「おじいちゃん、おばあちゃんは大丈夫」と、他人事に思われているかもしれません。しかし、毎年必ず死者が出ており、次は身近なところで起きないとも限りません。食べる時は、周りの人が目を離さないようにしてください。

【窒息事故を防ぐために】

餅の大きさを短冊状に切ったり細かくしたりして小さくし、一口で食べられるサイズにしたり、よく噛んで食べることで餅に唾液をからませ、飲み込みやすくするとともに、のどへのはりつきを防ぎます。ただし、朝は唾液が出づらいのでいきなり餅を食べず、おしゃべりをするなど口の準備運動が必要です。また、スープや飲料水などでのどを潤してからよく噛んで食べるのも有効です。

【窒息のときの症状】

チョークサインを出しているとき
声が出せません。
顔色が急に真っ青になります。

背部叩打法



チョークサイン



【窒息のときの対処法】

● 119 番通報

まずは、速やかに消防署へ 119 番通報してください。

● 背部叩打法

意識がある間はせきをするように促します。反応のある窒息した人に対して、背中を強くたたき気道異物を除去する方法です。誰にでも実施可能です。片手の手のひらの付け根で両側の肩甲骨の間を強く、迅速にたたきます。

定期救命講習会の開催日

開催日・時間	開催内容	開催場所	申込締切
12月21日(木) 9:00～	普通救命講習	平田村中央公民館	12月16日(土)
1月14日(日) 9:00～	普通救命講習	石川町公民館	1月9日(火)

○申込方法…受講日の5日前までに、電話またはFAXでお申込みください。

・石川消防署平田分署 (☎ 55-2213 FAX 0248-94-2079)

※なお、受講希望者が5人に満たない場合は、講習会の開催を中止とさせていただきます。

詳しくは、石川消防署平田分署 (☎ 55-2213) にお問い合わせください。

公立小野町地方総合病院からのお知らせ



産後ケア室

日帰り産後ケアをはじめました

当院では、心身ともに不安定になりやすい産後の母体回復や、育児不安軽減のためのケアをすることを目的に、助産師等の支援による日帰り産後ケアをはじめました。

産後の疲れた体で赤ちゃんを見るのは大変です。体調を崩したり、子育てに不安を抱いたりすることがありませんか。そんなとき、助産師がお母さんの心身のケアや赤ちゃんのケアをお手伝いします。一人で悩まずに一度ご相談ください。

利用対象者 母親と1歳未満の乳児であって、育児に不安のある方など

利用日時 毎週水曜日(祝日・年末年始を除く) 午前10時から午後4時

内容 母親の心身ケア、乳房ケア、育児ケア・サポート、保健指導、栄養指導など

利用料 市町村の助成制度がある場合がございいますので、詳しくは当院にお問い合わせください。

お問い合わせ先：公立小野町地方総合病院 総務課 ☎ 0247-72-3181 (代)