

げんきっこだより

「子どもの健康とスマホ（ゲーム）依存」の講習会で久里浜病院医師より教えてもらいました。

冬休みなどの長期休みにはまりやすい！！

スマホ・ゲームはあきないので危険 夜中、寝ているか子どもの部屋を

すぐに 依存症になる 可能性が 見てください。

スマホ・ゲームやり過ぎで死んでしまった例もあります。

大人も
要注意！！

ゲームの課金で3000万円の支払いに！！
朝起きられず仕事行けなくなったとか！！

人間関係の
トラブルは大敵

暇は大敵

原因！！ どうしてスマホ・ゲームにはまってしまうのか！？

・・・目の前の現実が辛いと、はまりやすい！！ 暇だと、はまりやすい！！

日常でイヤなことがあったら・・・ゲーム・スマホ以外でストレス発散を上手にしよう。

ゲームやスマホ以外のことで、暇なとき、遊ぶように工夫しよう！！

たこあげ こままわし かるた トランプ 百人一首 なわとび 人生ゲーム
オセロ ウノ 本 むりえ パズル サッカー ドッジボール 鬼ごっこ 音楽聴く 寝る など
健康的な方法でストレス発散や遊びをしましょう！！

スマホ・ゲーム依存予防のために・・・ルール作りをすること！！

ルール作りのポイント①

- (1) 保護者の名義で購入して子どもに条件付きで貸し出す形をとる
- (2) ルールを買う前に、子どもと一緒に決める

ルール作りのポイント②

- (1) 使用場所を決める
- (2) 使用時間を決める

ルール作りのポイント③

- (1) 利用サービスについて決める
- (2) 使用金額について決める

ルール作りのポイント④

- (1) 書面に残す（守れなかったとき）
- (2) 子どもだけでなく親も家族もルールを守りましょう。

今回の朝食メニュー

今回は、野菜不足解消のために、副菜をご紹介します。

季節の野菜・家庭にある野菜で簡単にできるものばかりです。

ほくほく蒸し野菜

材 料 にんじん・かぼちゃ

作り方 ①にんじんは1cm幅、かぼちゃは3cm角に切る。

②フライパンに①の野菜を並べ入れ、水を加える。

(フライパンの底だけ水があるように。野菜が浸かるまで入れないように！)

③ふたをして中火で2分、湯気が出始めたら弱火で10分程度蒸す。

④お好みのドレッシングや、塩、オリーブ油、マヨネーズなどを添えて出来上がり。

*ほかに、大根・かぶ・じゃがいも等、いろいろな野菜でお試ください。



今年度、全国保健安全研究大会（11月16日～17日）が津市で開催されました。そこでの講演会で「緊急時の対応・心肺蘇生法について」教えてもらいました。発見してすぐに心肺蘇生をおこなうと命が助かる確率があがります。また命が助かった後の生活復帰・社会復帰が良好になる率もあがります。

◎突然、人が倒れたとき！！……あなたは、どうしますか？

協力者呼ぶ？

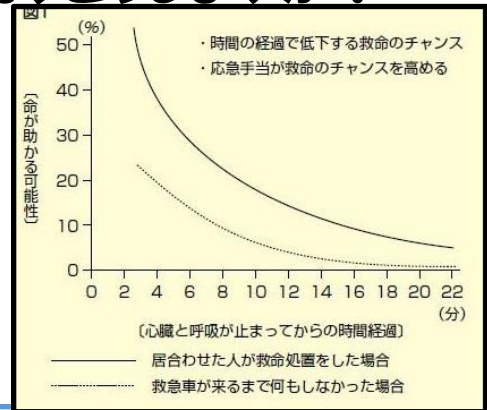
まず、119番通報する？

AED持ってくる？ 人工呼吸する？

心臓マッサージする？

いざという時！！何をやるかどうか迷いませんか？

- ・心肺停止から救急隊到着まで約10分…その間に何ができますか？
- ・“とっさの判断”と“勇氣ある行動”がいのちを救います！



救急隊が到着するまでの 心肺蘇生の流れ

① 周囲の確認

② 反応(意識)の確認

③ 助けを呼ぶ「だれか来て下さい」

④ 呼吸の確認

10秒以内で確認します。
 いつもと様子が違う呼吸の時、
 (死戦期呼吸・あえぎ呼吸・けいれん)
 わからない時は、
 呼吸なし・心停止と判断します。

⑤ 胸骨圧迫 30回

⑥ 人工呼吸 2回

人工呼吸ができない時は
 胸骨圧迫のみを続けます。

⑦ ⑤と⑥をくりかえす

⑧ AEDが到着したら

電源を入れてAEDの
 指示に従い操作する

「傷病者発生時における判断・行動チャート」



参考 死戦期呼吸(あえぎ呼吸)とけいれんについて

○突然、心停止となった場合、『死戦期呼吸』と呼ばれるゆっくりとあえぐような呼吸や『けいれん』が認められることがあります。突然、目の前で卒倒し、いつもと様子が違う呼吸やけいれんを認めた場合、『心停止の可能性』を疑い、行動を始めることが重要です。
 ○心停止ではない人に、胸骨圧迫を行ったりAEDを使用したりしても、大きな問題は起こりません。
 ※『死戦期呼吸』や『けいれん』の判断ができない場合や、自信がもてない場合は、胸骨圧迫とAEDの使用を開始します。