

安心安全情報



日頃の準備や心がけが大切！ 大雨・台風に向けて

6月から10月ごろまでは、大雨や台風が多い季節です。近年ではゲリラ豪雨など、過去に発生したことのない場所でも災害の危険性が高まり、住宅浸水や土砂災害など深刻な被害が起きています。

被害を最小限に食い止めるには、日頃の準備や心掛が重要。シーズン前には、早めに家のまわりを点検し、修理や補修などの準備が大切です。自宅の周辺で洪水や浸水が発生したところがないか確認し、側溝に溜まった木の葉やゴミ・土を取り除き、水はけをよくしておきましょう。

また、テレビ、ラジオ、インターネット、防災メールなどから、最新の注意報や警報などの気象情報入手することも大切です。

台風が近づいてきたら、雨戸を

閉めて（または板などを打ち付け）、窓ガラスが割れたり風が吹き込んだりしないようにし、家の周りやベランダに置いてあるものは飛ばされないように片付けておきましょう。

これまでに災害が起きていないという安心は禁物です。いつ起こるか分からない災害に対する備えを十分にし、万が一に備え避難所や避難経路などを地域や家族で確認し、自分の身に危険を感じたら、近くの避難所にできる限り早めに避難しましょう。



※イラスト：気象庁提供

火災・救急発生状況

種別	4月	累計	昨年
建物	1	5	-1
林野	0	4	±0
車両	0	2	±0
その他	0	0	-1
救急	147	468	+8

交通事故発生状況

種別	4月	累計	昨年
人身	14	88	-5
物損	77	305	+23
死者	0	0	±0
負傷者	16	103	-11
全国死者	1252	(昨年同月比 -51)	

みんなの子育て奮闘記

今日の奮闘パパ
河畑健一さん(37)
華くん(7)
勇也くん(5)
愛子ちゃん(4)

たくさんの課が連携して、子育てを応援します。

健康推進課
子育て支援課
学校教育課
スポーツ振興課

子どもが、テレビや遊びに集中している時に名前を呼んだり、声をかけても返事をしません。聞こえてはいるようです。集中力と返事のどちらを優先させるべきでしょうか。

優先順位は、呼ぶ理由によりますが、大事な用事で呼ぶ場合は、返事をするように本人の眼を見て呼びましょう。お父さんやお母さんなど身近な大人がお手本を見せると良いですよ。

本人たちは遊びのつもりでも、相手は嫌がってケンカになります。自分がされて嫌なことはしないよう教えますが、理解していないようです。良い教え方はありますか。

「～しない」という教え方は、子どもにとって分かりにくいことがあります。「優しく接する」「仲良く遊ぶ」というお父さんが望む行動を教えてあげましょう。仲良くできたら、褒めてあげましょうね。

■みんなの子育て奮闘記では、出演してくれる親子を募集しています。詳しくは、地方創生課(Tel 23-1148)まで

元気の知恵袋

AEDで助かる命

消化器外科・腫瘍外科
医師 宗像 駿先生



AEDをご存じでしょうか。最近、駅や飛行場、劇場などで、AED(エー・イー・ディと読みます)と書かれた器械を見かけることはありませんか。このAEDは、突然の心停止を起こして倒れた人を、そこにいる人たちがその場で使って倒れた人の命を救うことができる医療機器なのです。

AEDは、初めて使う人でも簡単に使えるように設計されています。機種によって多少の違いはありますが、ボタンを押す、あるいはフタを開けるなどすると電源が入り、後は音声で次にすべきことを指示してくれます。もちろん日本国内に設置されているAEDはすべて日本語の音声です。倒れている人の胸をはだいて、器械の指示に従ってシールの

ような電極パッドをそのパッケージに描かれた位置にしっかり貼り、器械の自動診断を待ちます。器械が電気ショックを必要と判断したら、ボタンを押してくださいという音声の指示が出ますので、ボタンを押します。

電気ショックが必要ない場合にはボタンを押しても電気が流れません。操作を間違っても電気が流れるようなことはありませんので、安心してお使いください。

長くなりましたが、知っていただきたいのはこれだけです。

「目の前で人が倒れて、意識が無い、もしくは呼吸していないなら、できる限り心臓マッサージをする。AEDを見つけて電源を押す。」

あとは指示に従うだけです。

健康の達人



古賀 梅子さん

【極意】
きちんと食べて
体を動かして
笑って過ごす

健康で気をつけていることは、先ず食事をきちんと食べる事、家に居ても少しでも体を動かす事です。色々なことを考えこまない、気持ちの持ち方もあると思います。きっかけは、体調を悪くし、元気で過ごす事の大切さを知ったこと、さらに保健師さんや栄養士さんとともに健康づくりのお手伝いをしながら、元気づくりが必要なことを感じたからです。これからは無理をしないで出来る事を見つけて楽しめたらと思います。友達との交流を絶やさず、笑って過ごす日が1日でも多いとそれが最高です。

ヘルスメイトさんの野菜レシピ

今月の旬の食材は

新ゴボウ!



ごぼうのかみかみサラダ

- 【材料…2人分】
- ・ゴボウ……40g
 - ・さきいか……10g
 - ・キュウリ……60g
 - ・ニンジン……20g
 - ・酢……小さじ2弱
 - ・しょうゆ……小さじ1
 - ・ごま油……小さじ1/2
 - ・ごま……小さじ1/2

- 作り方
- ①酢・しょうゆを合わせたものにさきいかをいれ柔らかくしておく
 - ②キュウリは千切りにし①と合わせる
 - ③ゴボウ・ニンジンは千切りにしさっと茹で水気を切る
 - ④②と③を合わせてごま油を加え混ぜ合わせる
 - ⑤ごまをふって出来上がり

1日に野菜350gを食べよう!!

【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●須木庁舎住民生活課：Tel 48-3132
●野尻庁舎住民生活課：Tel 44-1100