

竜崎温泉温水プール指導日  
(11月21日～12月20日)

| 実施日 |  |
|-----|--|
| 11月 | 22日(火)、24日(木)、25日(金)、29日(火)  |
| 12月 | 1日(木)、2日(金)、6日(火)、7日(水)、8日(木)、9日(金)、13日(火)、14日(水)、15日(木)、16日(金)、20日(火) |

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。  
実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター  
☎0820(73)5506

ちっちゃなイルミネーション  
フェスティバル実行委員会  
■問い合わせ  
周防大島町商工会大島支所  
☎0820(74)2012

ジイイベントの他、ホットバ  
ザー、金魚島カード交換会、  
フリーマーケット、似顔絵コー  
ナーなど楽しい企画満載です。  
■日時  
12月17日(土)  
午後4時～7時30分

第14回クリスマスキャン  
ドルフェスタN久賀

久賀商店街を大型クリスマス  
スツリー・イルミネーション・  
キャンドルで彩るクリスマス  
イベントです。

城田純、BAMP、マウン  
テンマウス、久賀保育園、周  
防大島キッズビクス、久賀引  
山太鼓などが出演するステー

■場所  
久賀サンロード商店街  
■主催  
クリスマスキャンドルフェ  
スタ実行委員会  
■問い合わせ  
周防大島町商工会  
☎0820(72)0478



周防大島町保健師

横元 美沙子

(健康増進課健康づくり班)

小児救急講習会「ファミリアアンド  
フレンズCPR」を開催しました

本町では、毎年大島郡医師会の主催に  
より小児救急講演会等を開催しています。  
今年度は光市立光総合病院竹中智昭先生  
に、乳幼児の心肺蘇生法(CPR)を教  
えていただきました。講習では、子ども  
の人形を使い、先生・インストラクター  
の指導を受けながら実際に心肺蘇生法を  
体験し、お母さん方からは、「実技を通し  
てより詳しくCPRの方法を学ぶことが  
できた」「いざという時のためにしっか  
り覚えておきたい」という感想が聞かれま  
した。すぐに心肺蘇生を始めれば救命率  
も高くなるため、多くのお母さん方に心  
肺蘇生法を知ってもらいたいと思います。

▼小児の心肺蘇生法のポイント

①周囲が安全であることを確認し、軽く  
叩いて大声で「大丈夫ですか」と声を  
かける。

②大声で助けを呼び、119番通報とA  
EDの手配を依頼。

③呼吸状態を確認。(頭部から腹部を見る)

④胸骨圧迫30回、気道確保(額に手をあ  
て、指であごを上げる)、人工呼吸2回  
の5セットを反応があるまで繰り返し返す。

・胸部を1分あたり100～120回の速  
さ、5cmの深さで圧迫。  
・人工呼吸を行うたびに胸の上りを確認。

※誰もいない場合、5セット行ってから、  
119番通報。

⑤AEDが届き次第、電源を入れ、音声  
の指示に従う。

※小児用のパッドがない場合は、大人用  
を用いる。

子どもの死亡原因の上位は、溺水、窒  
息などの不慮の事故となっています。周  
囲の大人が気にかけることで防ぐことが  
できますが、このような事故はいつ起こ  
るか分かりません。多くは自宅内で起こ  
るため、愛する子どもの命を守るために、  
普段から事故予防を心がけ、救急に関心  
を持ちましょう。

■問い合わせ

健康増進課健康づくり班  
☎0820(73)5504