

# 健康専科

## こんなにちは保健婦です



# 子どものケガの応急手当

### 外傷をうけたとき

子供のケガでいちばん多いのは、外傷です。小さな子どもでも放っておかず正しく手当し、バイ菌が入るのを防ぎましょう。

#### ■すりきずの手当

消毒薬をつけ、乾燥してから滅菌ガーゼを当て、包帯するか救急ばんそうこうをはっておきましょう。きず口が砂や泥で汚れているときは、まず水道の水でよく洗い流してから手当を行いましょう。

#### ■さしきずの手当

くぎ、針、木片などをさした時は、きず口は小さくても深く、化膿菌や破傷風菌などが奥のほうに侵入している恐れがあります。きずの中にある異物をきれいにとり

出し、消毒を十分にすることが大切です。

でも、古クギや木片がささった時やささったものが抜けにくい場合は無理に抜かないで医師の診察を受けましょう。

### 日射病になったときの応急処置

盛夏のカンカン照りの下で、子供を遊ばせるのは日射病にかかる恐れがあり危険です。木かげなど涼しいところで遊ばせたり、日中外出するときは、つばの広い帽子をかぶらせてうなじに直射日光の当たるのを防ぐ注意が必要です。

#### ■応急手当の方法

①木かげなど風通しのよい涼しい場所に、頭をやや高くして静か

### こんなに危険がいっぱい

子どもたちに教え、おとなも十分気をつけて、見守りましょう



に寝かせます。②衣服をぬがせ、冷たいタオルで体をふくか、全体をぬらしたシーツなどで包んで冷やします。③意識がはっきりしたら冷たい飲み物を与えましょう。

#### 虫にさされたときは……

さあ、「こんなときは

皮膚の弱い乳幼児の場合は、虫にさされないような環境づくりの工夫も大切です。

#### ■さされたときの応急手当

①さされてすぐなら口で毒液を吸い出し、石けんをつけて強くおし、水道の水でよく洗います。

②うすいアンモニア水(局方アンモニアを五倍くらいにうすめたもの)を塗ります。③腫れてきたら抗ヒスタミン剤等の入った軟膏などを塗って冷湿布します。

また、アレルギー体質の人では腫れがひどくなったり、ときにはシヨックをおこすこともありまので注意してください。とくに、ハチには気をつけましょう。

### 認定証がもらえます ラジオ体操指導者講習会

■とき…7月12日(火)と14日(木) 午後7時～9時 ■ところ…岩室村公民館講堂 ■対象…ラジオ体操に興味のある人または夏休みにラジオ体操の指導をする人など ■持ち物…筆記用具や運動のできる服装

■その他…申込みは先着100人まで。受講者には指導者認定証(3級)が交付されます ■申込み問合せ…岩室村公民館(☎82-4444)へどうぞ。

### 健康ランニング

■期間…7月12日(火)から8月30日(火)までの毎週火曜日と金曜日 ■時間…朝6時～6時30分(集合は5時50分までに村民野球場に) ■対象…村民のかたならどなたでも。ただし小学校3年生以下の方は保護者と一緒に ■コース…1キロコースと2キロコース(いずれも農道利用) 雨の場合は中止します ■申込み・問合せ…岩室村公民館(☎82-4444)へ

### 今月の納税

■固定資産税(2期)

納期限は8月1日です

「水を入れる」というのは、なかなか勝負がつかない長い相撲を一時休止させ、力士に力水をつけさせることで、力はいった「水入り相撲」は客席をわかせます。また、歌舞伎の「水入り」は、役者が舞台で本物の水に入ってみせる演出。「助六所縁江戸楼」の幕切れで、助六が水を張った用水桶に入ると本水がザッとこぼれ出るシーンは、観客にスリルを感じさせる見せ場となっています。

### 水いらず

言葉の履歴書 ⑭

「親子水いらず」「夫婦水いらず」は、他人をまじえない身内だけの人間関係が、しつくりいつている状態をさします。

「水と油」は、異質なものがまじって調和とれないケースで、水がはいらない同質なものだけの場合を「水いらず」というわけです。

水を加えて熱い湯をぬるくしたり、濃い液体を薄めたりするとき「水を入れる」でなく「水をさす」という表現が使われます。「水をさす」は転じて、口出しをして邪魔だをする場合にも用いられてきました。

No.13

# おれら卓球

## 卓球クラブ

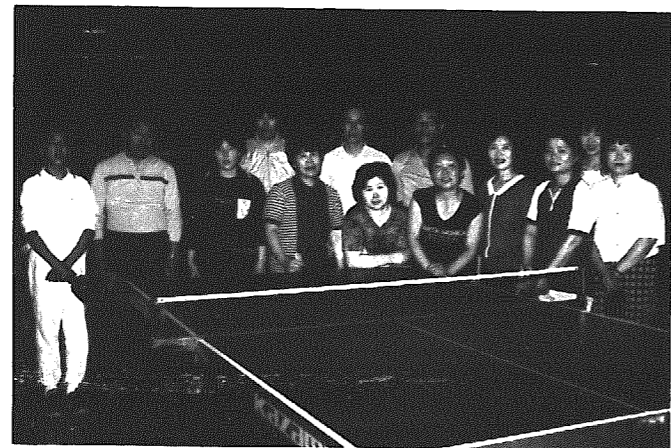
だれでもやったことのあるスポーツ——といえませんが思い浮かぶのが「卓球」ではないでしょうか。そんな卓球が一度はやったことのある根強い人気をもつ卓球クラブを今回はご紹介しましょう。

に富んだメンバー構成です。練習は毎週金曜午後七時から九時過ぎまで村民体育館で行っています。「卓球は、だれにもできますし、二人そろえばすぐできます。それに屋内スポーツですから天候にも左右されず、やりたい時すぐ楽しめるスポーツですよ。それに練習といっても、みなさん勤めていたり、家事があつたりで、都合のつく日、好きな時間に集まって練習というよりは、卓球を楽しんでいるという感じですね」と代表の本間仁さん。

# いま鮮やかに変身中

「いまは昔とちがって勝負にはあまりこだわらず、練習をおもしろい汗を流し、日ごろの運動不足、ストレスの解消をはかっています。それだけいいと思っています。そのうえ、練習だけじゃなく年数回懇親会や忘年会をやつて会員の交流も図っているんですよ」と鈴木さん。

でもこんな楽しいクラブにも会員不足が少し悩みの種のようにです。「昭和五十一年ころは五十〜六十人のメンバーがいて、年数回大会も開いて盛んだつたんですが、時代の流れでしょうか、年々メンバ



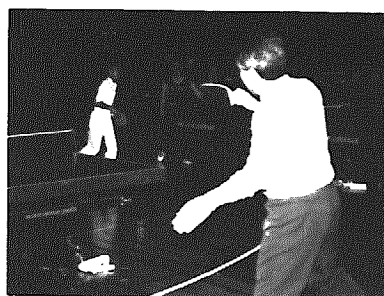
家庭的で自由な雰囲気がつつと「卓球クラブ」のみなさん

### 【会員の声】本間 仁さん



卓球はだれにでもでき手軽で楽しいですよ。日ごろ運動不足なので毎週金曜日の練習には欠かさず参加し汗を流しています。それにストレスのたまつたときなど思いっきりボールを叩くとスッキリしますね。ほんと私には、運動不足の解消とストレスの発散に持ってこいです。練習といつても自由な雰囲気です。練習といつても楽しいですよ……。

か。それと指導者の人も少ないんで腕に覚えのある人も応援にきていただけませんか」と本間さん。そこで、だれにでも楽しめるスポーツ「卓球」ということで、皆さんから少しでも楽しんでおらうと今月一日の金曜日から九月までの毎週金曜日に村民体育館で卓球教室が開かれます。初心者コースというので、ぜひ参加していい汗を流しませんか。それに会員も募集中(会費年二千元)ですから、みなさんふるってご参加を。



仕事の疲れも忘れて、親子でスマッシュ

ですが、それらに比べるとちょっとマイナーなイメージのあつた卓球ですが、いま新しくファッショナブルに変身中です。というのはいままで卓球のユニホームと色も白色からカラーボールへ、卓球台もいままでの緑色からカラー卓球台へとかわりつつあるということ。これからはよりファッション感覚なスポーツとして生まれ変わりますね。このように、今までの卓球のイメージから脱皮しはじめた新感覚のスポーツ「卓球」にチャレンジしてみませんか。そして、この夏、家族そろつて卓球でいい汗流しませんか。

### 村民卓球教室

■期間 今月から9月までの毎週金曜日夜7時30分～9時  
■対象 中学生以上の村民(中学生は保護者の送迎が必要)  
■会場 村民体育館  
■参加費 1,500円(保険料等)  
■申込み 公民館(☎82-4444)