

楽しいお正月を過ごそう

お正月の縁起物として欠かせないお酒やお餅ですが、毎年お酒による事故やお餅をのどに詰まらせる事故が発生しています。一歩間違えればお祝いムードのお正月が台無しになってしまいます。また、インフルエンザが流行する時季でもあります。

今月は、飲酒による事故とお餅による窒息事故の予防策、インフルエンザ対策を紹介します。

🍷 飲酒による事故をなくそう

《予防のポイント》

- ①体調がすぐれないときには、飲酒をしない。
- ②一気飲みや短時間での多量飲酒は避ける。
- ③飲酒の強要はしない。
- ④周囲の人は、酔った人に付き添い、一人にしない。

🍡 餅による窒息をなくそう

《予防のポイント》

- ①餅は、小さく切って食べやすい大きさにする。
- ②お茶や水を飲んで喉を湿らせてから食べる。
- ③ゆっくり噛んでお餅を口の中で細かくしてから飲み込む。
- ④なるべく一人で食べないで周りに人がいる時に食べる。

👤 背部叩打法

のどが詰まっている人の頭を体より低くさせ、手のひら全体で肩甲骨と肩甲骨の間を強く叩きます。



👤 腹部突き上げ法

のどが詰まっている人を、後ろから抱きかかえるように両腕を回し、みぞおちの下あたりで手を組んで、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。



👤 インフルエンザに注意

《予防のポイント》

- ①外出時はマスクを着用する。
- ②帰宅したら、手洗いとうがいを忘れずに。
- ③バランスの良い食事をとる。
- ④風邪の症状が出たら、なるべく外出を控える。
- ⑤十分な睡眠時間を確保する。

Information

平成 25 年 松前町消防出初式

日時 1月13日(日)
オープニングセレモニー 10時10分～ 開式 10時30分～
場所 松前公園多目的広場(雨天時は松前公園体育館)

今回は、北伊予中学校吹奏楽部の演奏や、町内小学生による防火・防災ポスターの入選者表彰も予定しています。
ぜひご来場ください。