

# 夏休み子ども健康デー

8月10日（木）、保健診療所で「夏休み子ども健康デー」を開催しました。  
7歳5人、8歳3人、9歳4人、10歳2人、11歳1人の計15人が参加され、健康管理部門のスタッフたちと一緒に、健康について楽しく学びました！

## プログラム

### PUSH講習（胸骨圧迫とAEDの実技講習）

学習用の胸骨圧迫キットを2人につく配布し、先生の説明を聞き、実際に倒れた人がいた時にどうするのかを学びました。

最初は少し照れくさい様子でしたが、最後にまとめとして救急蘇生全体の流れを行ったときは、皆真剣に、胸骨圧迫をして、AEDを取りに走ることができました。

### 血圧測定

血圧ってなんだろう？を実際に血圧測定をしながら学びました。少し難しいお話ですが、先生の楽しいスライドで皆、おしゃべりせず聞きこんでくれました。血圧測定もしてもらって、自分の血圧もわかりました。

### 聴診体験

聴診器を持つのも初めてですので、まずは、聴診器の装着を教えてください、聴診の方法を学びました。ペアになって、実際の心臓の音、呼吸の音を聞きあいました。初めて聞く音にびっくりしたり、おかしかったり。楽しそうな様子でした！

### 質問コーナー

「血圧を測定するとき気をつけていることは？」や、「人間の骨は何本？身体に血液はどれくらいあるの？」という質問がありました。けっこう難しい（！？）質問です！

### スタッフから感想

今回初めての取り組みの「夏休み子ども健康デー」。最初はうまくいかどうか心配でしたが、来所されたお子さん、保護者の方の笑顔に、私たちスタッフもとても癒され、リラックスすることができました。いつもとは違う診療所の空間になり、お子さんたちと楽しい時間を過ごしました。台風のため順延になりましたが、開催できてよかったです。後日、参加されたお子様から「心臓マッサージとAEDの使い方を教えてくれてありがとう」とお手紙をいただきました！ありがとうございます。スタッフ皆、とてもあたたかい気持ちになりました。参加いただいたみなさま、ありがとうございます。来年もぜひ開催したいと思います。

