



火災・救急・救助 119 まとい  
**消防瓦版纏** No.384  
 富良野広域連合富良野消防署占冠支署  
 56-2119

### 新救急救命士誕生

皆さんは『救急救命士』という資格をご存知でしょうか。救急救命士とは、生命が危険な状態にある傷病者に対して救急現場や搬送中の救急車内で、医師の指示の下で救命処置を行うことができる国家資格です。

占冠消防の工藤昌哉隊員は、令和元年9月3日から令和2年3月10日までの間、札幌市消防局救急救命士養成所に入校し、190日間の研修を経て救急救命士国家試験に合格しました。本年9月、20日間に及ぶ就業前病院実習を終え、今後は救急救命士として現場で活動します。

占冠支署では現在8名の救急救命士が在籍しており、村民の方々へ充実した医療サービスを提供できるように日々の訓練に励んでおります。



#### 工藤救急救命士から今後の抱負

今回、たくさんの方々の支えと応援があり、190日間の研修を経て無事に救急救命士国家試験に合格することができました。今後は勉学・訓練に励み、更なる住民サービスの向上をめざしてまいりたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

#### 救急出場状況

(8月分)

交通	2件 (0人)
一般負傷	3件 (3人)
加害	1件 (1人)
急病	5件 (6人)
転院搬送	1件 (1人)
8月計	12件 (11人)
累計	86件 (73人)
※ ( ) 内は搬送人員	

## 地域とともに コミュニティ・スクール情報

### ～占冠中央小学校～



今年度、小学校では教科書が改訂され、占冠中央小学校では、第5・6学年の算数で子ども用のデジタル教科書を購入していただきました。今回の「地域とともに」では、第6学年の算数「データの見方」という単元での活用を紹介します。

この単元では、調査などで得られたデータを分析する際に、表やグラフに表して調査結果を考える学習を行います。特に、平均などの数値、表やグラフから判断された調査結果が正しいかを考える批判的思考力を高める学習を行います。

授業では、表やグラフのかき方を学習し、習熟を図る練習はもちろん行いますが、調査結果が正しいかを考える学習では、グラフを

かく時間より、できたグラフを見て考える時間を十分にとる必要があります。そこで、デジタル教科書を活用すると、入力した数値からグラフを表示してくれるため、グラフをかくという時間を縮め、調査結果の正しさについて考える時間を確保することが可能となりました。

子ども用のデジタル教科書を活用した授業はまだスタートしたばかりで、デジタル教科書の操作方法で苦労するところもありますが、授業の中で多く活用することで、子どもたちは慣れていきます。その中で私たちは、紙の教科書とデジタル教科書の活用を両立させ、授業の中で高い効果が発揮できる活用方法を探っていきたいと思います。

占冠村教育委員会 56-2182

## こんにちは 保健師です

このコーナーでは、健康や保険制度などの情報をお届けします。

困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

住民課保健予防担当 56-2122

### 家庭血圧を測定しましょう

朝晩の寒さを感じる季節となりました。寒くなると、お風呂場でヒートショックを起こす危険性があります。特に、高血圧の方は、ヒートショックを起こしやすいと言われていいます。ヒートショックは、寒冷刺激による急激な血圧上昇が原因となり湿疹や不整脈を起こす現象です。

高血圧の方でも状況は様々です。治療を効果的に進めるために、家庭血圧を測定し正確な情報を把握しましょう。

#### 高血圧とは

高血圧は、脳や心臓の血管に動脈硬化を引き起こす病気です。治療を受けずに放置していれば、様々な合併症を引き起こし、最終的には脳卒中や心筋梗塞、腎不全などを発症して死に至ることもあります。自覚症状がほとんど無いにもかかわらず様々な病気を悪化させることから、サイレントキラー（静かなる殺人者）と呼ばれています。



#### 家庭血圧を測ろう

結果は手帳に記録します

- 血圧の測定には、以下の3つの方法があります。
- (1) 病院・クリニックなどで測る **診察室血圧**
  - (2) 自宅で自分で測る **家庭血圧**
  - (3) 特殊な機器を装着し、1日かけて血圧を測る **24時間血圧**

血圧の測定の際、診察時に血圧があがる人や、健康診断や診察時は正常なのに家庭では血圧が高い人がいることもあり、正確な値ではないことがあります。そのため、**高血圧を判定するときは、診察室血圧よりも家庭血圧値のほうが優先されます。**家庭血圧は5～7日間以上測定し、その平均値で判断します。

測定した家庭血圧の結果は血圧手帳に記録して、健康診断の機会や、受診の際にかかりつけの医師にお見せしましょう。家庭血圧を上手に測ることで、高血圧の正確な診断や、治療の効果をより高めることができます。

血圧計は村でも貸出を行っていますので、必要な方はご利用ください。また、村でも血圧手帳を配布しています。血圧手帳は、かかりつけの病院から配布されることが多いと思われませんが、必要な方はお問い合わせください。 住民課 56-2122

#### 家庭血圧の測り方



- (1) **血圧は、朝と夜の2回測りましょう**  
朝は、起床後1時間以内に測定してください。排尿後、食前、服薬前に測ります。夜は、就寝直前に測ります。
- (2) **測定時の注意点**  
歩いたりした後にはすぐに血圧を測らず、座って1～2分間の安静を保ってから測ってください。  
**部屋**：静かで、過ごしやすい温度  
**姿勢**：イスに足を組まずに腰掛け、カフ（腕を巻く布）の高さと心臓の高さをあわせる  
**測定前**：たばこを吸わない、飲酒しない、カフェインを摂らない、入浴直後は避ける  
**測定中**：話をしない、力を入れたり動いたりしない  
**記録**：原則として2回測って、すべてを記録する

血圧計の説明書をよく読み、カフは正確な位置で腕に巻くようご注意ください。