

津波を想定した避難訓練

白里幼稚園



▲白里小学校の屋上に避難した園児

東日本大震災を教訓に、津波に対する意識を高めようと、5月17日、白里幼稚園で津波を想定した避難訓練を実施しました。

これまでの訓練は地震や火災を想定したものでしたが、今回、初めて津波警報が発令されたことにより、隣の白里小学校の屋上まで、避難するという津波避難訓練を実施。

9時45分、地震発生放送が流れると、子どもたちは、落ち着いて一斉に机の下に。防災頭巾をかぶり、先生の合図で園庭に避難を始めました。

クラスごとに並び、先生が人数を確認していると、今度は津波警報が発令されたとの放送が。

子どもたちの安全を守る

町内小学校の先生の救命訓練

子どもたちの安全を守るため、プール開きを控えた5月31日、季美の森小体育館で、季美の森小・大網小・瑞穂小



▲AEDを使用した救命法を実践

くさん訓練用の人形に触れて、心臓マッサージの感覚を体で覚えて欲しい」と、訓練の必要性を伝えると、グループごとに分かれ、訓練を開始しました。

最初は緊張していた先生たちも、回を重ねるごとにスムーズに。後半には救急車がなかなか到着せず、心臓マッサージを交代しながら救急隊員の到着を待つなど、状況を変えた応用訓練を行う班もあり、真剣に取り組んでいました。

訓練に参加した瑞穂小の浅岡浩幸先生は「今回学んだことが役立つことが一番。でも、いざというときのためにも、1年に1回は訓練したい」と語っていました。

園児たちは、先生に手を引かれ、小学校の屋上へ避難を開始しました。途中、転びそうな子もいましたが、みんなで協力して、全員屋上に避難することができました。

休日当番医

診療時間は9時～17時までとなります。なお、都合により、当番医が変更になる場合もあります。休日当番医テレホンサービス(☎0475-50-2531)もあわせてご利用ください。

月日	内科系	外科系
7/3 (日)	おぐらクリニック (東金市) ☎0475(50)9720	花城医院 (山武市) ☎0479(86)2233 座間泌尿器科医院 (東金市) ☎0475(52)2266
7/10 (日)	高橋医院 (九十九里町) ☎0475(76)3101	岩崎医院 (山武市) ☎0479(86)2217 陸岡クリニック (山武市) ☎0475(80)8001
7/17 (日)	きみのもりクリニック (大網白里町) ☎0475(70)2366	吉田クリニック (山武市) ☎0475(82)0481 とよだ整形外科医院 (東金市) ☎0475(54)6200
7/18 (月)	橋本医院 (大網白里町) ☎0475(72)0134	さくらクリニック (横芝光町) ☎0479(84)4333 東葉クリニック大網脳神経外科 (大網白里町) ☎0475(73)7011
7/24 (日)	西田医院 (東金市) ☎0475(53)1393	松尾クリニック (山武市) ☎0479(86)6482 古川医院 (山武市) ☎0475(82)2202
7/31 (日)	鈴木クリニック (大網白里町) ☎0475(71)2033	伊藤医院 (山武市) ☎0475(82)2508 おおあみ泌尿器科 (大網白里町) ☎0475(70)1333

・夜間急病診療所(東金市) ☎0475(50)2511 20時～23時
・休日救急歯科診療所(東金市) ☎0475(50)2512 休日のみ9時30分～16時
※時間外の受診については消防本部 ☎0475(52)4137

グリーンピースと仲良くね

大網東小学校の児童

野菜の中でも特に苦手な子が多いグリーンピースへの苦手を克服し、6月1日、大網東小学校の1年生49人がグリーンピースの皮むきに挑戦しました。

猪野真理子栄養教諭からむき方の説明を受けると、児童はにおいをかいだり、むいた数を競い合ったりしながら、10キロのグリーンピースを20分ほどでむき終えました。

作業を終えて、猪野栄養教諭が「グリーンピースは、種としてまくと、たくさんの実がなります。一粒一粒にたくさんの命が宿っているのだから、一粒も無駄にしないよう残さないうで食べてください」と呼び掛けると、児童からは「はい」と元気のいい返事が返ってきました。



▶班になってグリーンピースをむく児童

むいたグリーンピースはこの日、ピースごはんとして全校生徒の給食に登場しました。

料理 低カロリーハンバーグ

お豆腐が主役のハンバーグです。カルシウムも摂取できます。

ホワイトバーグ

材料6人分

- 焼き豆腐..... 1丁(300g)
- プロセスチーズ..... 80g
- 枝豆(さやつき)..... 50g
- 長ネギ..... 30g
- かに風味かまぼこ..... 6本
- スキムミルク..... 大さじ3
- 片栗粉..... 大さじ2
- 薄力粉..... 大さじ3
- サラダ油..... 大さじ1
- 塩..... 少々
- しょうゆ..... 小さじ1
- バター..... 小さじ1
- サラダ油..... 小さじ1
- 大根おろし..... 100g
- しょうゆ..... 適量
- しその葉..... 適量 (飾り用)

作り方

- ①焼き豆腐は適当な大きさに切る。(木綿豆腐の場合は、ゆでて固くしぼり、水気をきる。電子レンジに5～6分かけてもよい)
- ②チーズは5ミリ角に切る。枝豆はゆでて、さやから出す。長ネギはみじん切りにする。かに風味かまぼこは長さを半分にし、ほぐす。
- ③①の豆腐にAと②を加え、よく混ぜる。
- ④手にサラダ油(分量外)をつけ、③を6等分し、形よく丸める。
- ⑤フライパンにバターと油を入れて熱し、両面をきつね色になるまで焼き、ふたをして中まで火を通す。
- ⑥しその葉の上に盛り、大根おろしとしょうゆを添える。

1人分 173キロカロリー 食生活改善協議会白里支部

夏休みは、子どもたちの生活パターンが変わるので、犯罪や非行に巻き込まれたり、事故に遭ったりする傾向があります。犯罪や事故に巻き込まれないよう、子どもを見守りましょう。

●熱中症に注意を
東日本大震災の影響で、今年の夏は電力不足が懸念されています。エアコンの設定温度を上げたりするなど、節電が求められています。

高年齢者や持病のある方などは、こまめに水分や塩分をとったり、日傘や帽子で対策をしたりするなど、熱中症にかからないように気を配りながら、節電に取り組みましょう。

