

教育委員会だより 8月号

第4号

令和 2年 8月 31日



夏バテしていませんか？フォローアップ研修お疲れさまでした！

大変暑い日が続いていますが、みなさん夏バテしていませんか？今年の夏は暑くても、マスクを外せなく熱中症に注意しなくてはなりません。室内でも熱気や湿気がこもりやすい所は要注意です。お風呂場、洗面所は熱もこもりやすく湿気もあります。喉が渇いたと感じていなくてもこまめに水分を取りましょう。

食べ物で熱中症対策！💧

汗をたくさんかくことで、体内から塩分（ナトリウム）と一緒にカリウムも失われます。更には水溶性ビタミンという水に溶けやすく体に蓄積されないビタミンも汗や尿と一緒に流れてしまいやすいです。

カリウムを多く含む食べ物

海藻 ・バナナ等果物類🍌 ・ほうれん草等野菜類💧 ・さつまいも等いも類 ・豆類 ・魚類🐟 ・肉類

ビタミン B1 を多く含む食べ物

豚肉 ・大豆 ・モロヘイヤ ・玄米 ・きのこ類

猛暑は今後も続くと発表されており、まだまだ気が抜けません。みなさんお気を付けてください！

■ 研修スケジュール

月日	研修内容
8/12	輸血
8/27	フォローアップ研修（KYT・交流会）



写真は 8/12 に行われた輸血研修の様子です。

今回は座学のみでしたが、血液製剤や輸血の準備、輸血時の観察などについて、とても詳しく教えていただきました。研修に関わって下さる皆さん、いつもありがとうございます。



第 1 回フォローアップ研修を行いました！

教育委員主催のもと、KYT 研修と先輩との交流会を 8/27 に行いました。2 グループに分けられ、イラストを見ながら危険が予測される箇所を挙げ、対策を話し合いました。左写真はグループワークの様子です。



リーダー、書記、発表者を決め、配布プリントに沿って進行了ました。

右写真はグループ内でまとめた内容を、発表している場面です。照れもあったと思いますが、指差し呼称の意味を込めて最後に元気よく『ヨシ！』と発声していました。



先輩との交流会！

入職後 5 か月が経ち、色々な悩みや相談事が出てくる時期です。今年の新人さんたちは同期との食事会などの交流が出来ず、抱え込んでいる事があるかもしれません。同じ道を歩んできた先輩方から経験談や現在悩んでいる事等を含め、交流会の場を設けました。



先輩方も実は新人の頃に自分たちと同じように悩んだり、落ち込んだりしていた事を知ることができ、大変貴重な交流会になったと思います。また、普段忙しくてコミュニケーションが取れなかったり、同期で集まるが出来なかったり、...

しかし今回の研修で先輩や新人さん同士で打ち解ける事が出来、良い時間を過ごせたなら、嬉しいです。

今後のフォローアップ研修は残り 2 回です。新人の皆さん、一つずつ課題をクリアしていきましょう！

