



うるまのお歳暮

うるまの
「いいもの」を、
大切な人へ

今年も一年が終わり
そして、新たな一年が始まります。
お世話になった大切な方に送る逸品に、
うるまならではの味、技、想いが
詰まったギフトを。
贈る人も、受け取る人も笑顔になれる、
そんな品々を取り揃えました。

うるマルシェにて販売決定!!

販売
期間

R7.12月13日(土)~R8.1月3日(土)

一部事業者の商品は、各店舗での販売となります。
詳細は、うるま市商工会WEBサイトにて

うるま市商工会
WEB



2025年冬

info

ちょっとした応急手当術

今回は、成人の「異物除去編」を紹介いたします。

これはチョークサインといって、世界共通、ノドに何かが詰まって苦しいということを示すポーズです。



反応がある場合

傷病者自身に
咳をさせる

傷病者が声を出せず、
強い咳ができない場合

・周りの人に119番通報を依頼
・異物除去を実施

○背部叩打法

手の付け根で肩甲骨の間を
力強く連続して叩きます。

【注意】

妊婦さんに腹部突き上げ法を
行ってはいけません。

※腹部突き上げ法により異物を除去した後は救急隊
に伝える、またはすみやかに医師の診察を受ける。



○腹部突き上げ法

腕を後ろから抱えるように回します。
片手で握りこぶしを作って、
その親指側を傷病者の
へそより少し上に当てます。
その握りこぶしの上を、
もう一方の手で握って、
素早く手前上に向けて圧迫するように押し上げます。



反応がない場合

- ①119番通報を行う
- ②AEDが近くにあれば取りに行く
- ③すぐに心肺蘇生法を行う。

胸骨圧迫の間に異物が出てくることもあります。心肺蘇生法中に異物が見えたら取り除いてください。

問 警防課 ☎975-2006