

健康・体力に関するもの 保健・衛生

分類番号	題名	時間	対象	内容	制作年	資料番号
21-1	子どもの一次救命処置	33分	一般	知っていれば避けられる危険、救うことができる命 一次救命処置の大切さ、乳児に対する心肺蘇生法・実際編/解説編、小児に対する心肺蘇生法・実際編/解説編、AEDの使い方、気道異物の除去法、気道異物の除去法・1歳未満の乳児の場合、気道異物の除去法・1～8歳未満の小児の場合	2009	240014225
21-2	スマートダイエットのススメ 賢く、知的に、スマートに食事をとる	25分	一般	“ダイエット”をやせることと誤解している方が多いようですが、“ダイエット”はやせること・体重を減らすことだけではありません。“ダイエット”とは食事または食行動です。このDVDでは“ダイエット”に関し、常識・非常識と言われていることを一緒に検証し、健康な生活を過ごし、長生きするための生活習慣予防「ダイエット」を提唱しています。	2010	240015073
21-3	熱中症対策 Vol. 1 身近にある熱中症リスク	28分	一般	年々深刻な問題になってきている熱中症についての対策DVD！知っておきたい熱中症の危険性や様々なシチュエーションでの対策を紹介。Vol. 1では熱中症の種類や熱中症になりやすい人・場所・状況、早期発見と応急処置のポイントを解説します。	2021	240017343