

Health 救急法講習会号

令和2年 12月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

12月7日(月)に救急法講習会を開催しました。各部活動の代表者34人が日本赤十字社広島県支部の宇根司先生からAEDの使い方を含め救急法を学びました。

今年度はコロナウイルス感染症拡大防止の為の配慮を行いながらの実施でしたが、参加した代表者はみんな真剣に受講していました。

宇根先生から教わった救急法の要点をみなさんにお伝えしたいと思います。

【傷病者(ケガや病気で動けない人)を発見したら…】



周囲の安全を確認し、傷病者へ近づく



傷病者の肩を叩きながら声をかけ、意識の有無を確認

【意識あり】

傷病者を励ましながら、楽な姿勢を取らせる



【意識なし】

呼吸をしているか確認
傷病者の上腹部の動きを見る
(6秒間程度)

*** 時間をかけない!**

【呼吸あり】

- ① 回復体位を取らせ、観察(目を離さない)
- ② 必要に応じて救急車の要請

【呼吸なし】

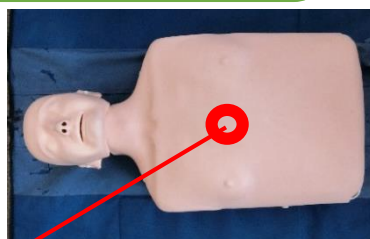
協力者を呼び、救急車の要請とAEDを持ってこよう要請

【AED到着、使用】

- ・電源を入れる
- ・アナウンスに従いパッドを装着する
- ・装着している間も心臓マッサージは絶え間なく行う
- ・その後はアナウンスに従う
- ・必要時は救急車が到着するまで心臓マッサージを絶え間なく続ける

【心臓マッサージの開始】

- ・胸骨を両手で絶え間なく押す
- ・胸骨が5cm程度沈むくらいの力で押す



心臓マッサージは乳頭と乳頭を線で結んだ真ん中辺りを押す(○の辺り)



救急車到着

【参加者の感想】

心肺蘇生法は、保健の授業を通して手順・内容は理解していましたが、実際に講習を受けると、力加減や周囲との連携等、授業だけではわからないところまで知ることができました。

心肺蘇生法が最も活躍する場所が家庭内であると知り、身近な大切な人の命を守る為にも生徒全員一度は体験するべきだと思いました。

生徒会長 2年2組 大橋 周可



感想にあるように、心肺蘇生法が一番必要になるのは家庭内だそうです。祖父母、両親、きょうだいなど身近な人が倒れた時に何ができるでしょうか？

今回、救急法講習会に参加した人は、倒れている人に対する「意識の確認」「呼吸の有無の確認」「心臓マッサージの方法」「AEDの使用法」を学ぶことができました。しかし、一度学んだだけでは身に付くものではないと思います。今後も機会があれば、ぜひ心肺蘇生法を学んでほしいと思います。また、参加できなかったみなさんもこの機会に、頭の中でシミュレーションしてみたり、考えたりしてみてください。

自宅にAEDを常備している家はなかなかないと思います。近隣の学校、コンビニ、スーパーマーケット、交番等、最近では様々な所に備えてあるようです。時折意識して見つけておいて、いざというときに借りられるようにしておくといいと思います。

ところで…

みなさんは、校内のどこにAEDがあるかわかりますか？



←このAEDはどこにあるでしょうか？

正解は…

「体育準備室の前」です。



では、このAEDはどこにあるでしょうか？ →

正解は…

「正面玄関の事務室前」です。

いつ、どのような場面で起こるかわからない緊急時に備えて、AEDの場所を覚えておいてください。