

ほけんだより

救急講習号

唐津西高校保健室 2023

3月16日に救急講習（心肺蘇生・AED）を1年生対象に行いました。90分間の講習の中でみんな心肺蘇生・AEDを使う流れを真剣にかつ楽しく学んでいました！今後そういった場面に遭遇した際には焦らず・迅速に対応できるようにほけんだよりを使い振りかえりましょう！

●講習●

救急講習には日本赤十字社佐賀県支部から6名の講師の先生が来校されて救急講習を行いました。まず、喉に物が詰まった時の対処法について話をされました。

喉に詰まりやすい食べ物、ベスト3は、

1位：餅、2位：ご飯、3位：パンと、主食の食べ物がのどに詰まらせやすいことを知るとみんなビックリしていました。

もし、喉を詰まらせた人がいる場合のデモンストラーションを見た後、みんなで喉に詰まらせた人が目の前にいるつもりで実践を行いました。

まず、喉に物が詰まった人に最初に聞く質問は、「咳はでますか？」です。咳ができれば詰まった物はでるそうなのですが、咳が出ない時は「背部叩打法」、それでも出ない時は「腹部突き上げ法」を行います。講師の先生からのポイントについてしっかり聞いて学習をしていました。

次に、心肺蘇生・AEDの使い方を学びました。



最初に、事故などが起きた時に119番通報をしてその場所に着くまでにどのくらい時間がかかると思いますか？と講師の先生から質問がありました。5分や10分など声が上がっていました。正解は7～8分だと知ると、意外と長いという声がありました。心肺蘇生を学ぶ理由として、119番通報をして何もしないまま救急隊が到着するのを待つのではなく、心肺蘇生を行うことで救えない命を救うことができるようにするために学ぶ、ということをお話されました。

まず、講師の先生のデモンストラーションを見て学んだ後、なぜこの行動をとるのか一つ一つ丁寧に教えてくださいました。みんな集中をしてデモンストラーションを見ていました。講習が終わると、今度はマネキンで実践です♪



●実践●

各クラス5～6人のグループで活動をしました。まずはAEDを触って確認をしたり、心臓マッサージを30秒程度行いました。

「肋骨がおれそうだけど心臓マッサージを
していいのかな?」「30秒だけ心臓マッ
サージをしたけどきつい」、など声が多
く上がっていました。救急の場合、心臓
マッサージは、救急が第一であるため躊
躇なく行うことが大切、自分が心臓マ
ッサージの施者になり得る時のため
により正確に知識を身につけてほしい
と話されました。



その後、グループで一人ずつ2分間心臓マッ
サージを交代しながら行いました。心臓マッ
サージをするリズムは1分間に100～120
回です。音楽にのせて心臓マッサージを行
いました!それぞれのグループでみんな頑
張って心臓マッサージを行っていました♪

●まとめ●

いつ自分の身の回りに救急のことが起き
るかわかりません。そういった場面にあ
ったときは、一人で対応をするのではな
く、周りと協力をしながら対応をしてほ
しいと思います。心臓マッサージをする
人、交代しながら心臓マッサージをする
人、119番通報をする人、AEDを持っ
てくる人、周囲の環境を良くする人、誘
導をする人、などできることはたくさ
んあります。

この講習会で学んだことを忘れず、いざという時は率先してできるようになってほしいです。

