



## 救急救命講習会が行われました(全校)

6月30日(金)日本赤十字社の方々に講習会をして頂きました。熱中症についてのお話と一次救命の実技演習(胸骨圧迫、AED操作)を学ぶ有意義な時間となりました。生徒の感想を紹介します。

### 【1年生】

○初めて心肺蘇生をやってみて、すごく疲れるなと思いました。AEDは開けたら説明してくれるのでありがたいなと思いました。もし人が倒れていたら、勇気を出して救命処置を試みようと思いました。

○今日習ったことを思い出して、しっかりと目の前の人を助けたいと思いました。そして、もしものことを考えてAEDの場所や傷病者の人の対応を確認しておきたいと思いました。



### 【2年生】

○改めて胸骨圧迫の方法を聞いて、結構手の力や周りの協力、素早い行動が必要なのだなと思いました。

○熱中症対策としてわきを冷やすというのは知っていたけど、手のひらを冷やすというのは知らなかったからためになった。

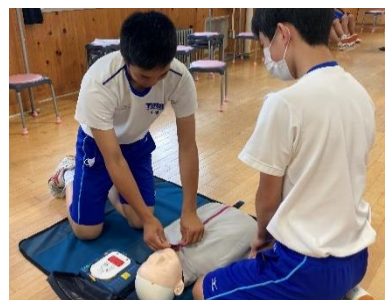
○去年も心肺蘇生の方法を習ったけれど、忘れていたこともあったのでまたやり方を習えてよかったです。今後、心肺蘇生をすることがあるかもしれないのでしっかり覚えておきたいなと思いました。



### 【3年生】

○人の命に関わる時、冷静に対処することが大切だと分かりました。だからこそ、今日のような訓練を大切にしていこうと思いました。

○今までに2回、救急法講習会を受けてきましたが、今回は特に力加減や速度などの詳しい心肺蘇生の方法を理解できました。実際にその現場に立ち会ったときに習った通りに実践するのは難しいかもしれませんが、命を救うために今回学んだことを生かしていきたいです。



## みなさんからの質問に赤十字社の方がお答えします ~Q&A~

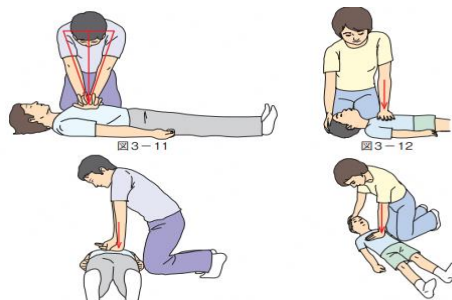


- ◆救急救命講習を通して、周りに人がいなかったらどうすればいいのかな？と思いました。(1年生)
- ◆地域で周りに人がいなくてスマホも持っていない場合どうしたらいいのか気になった。(3年生)  
⇒とにかく協力者を呼ばないといけません。携帯電話を持っていれば、自分で119番通報します。周囲に誰もいない場合は、大きな声を出して近くを通りかかった人を呼んだり、その場から離れてでも人を呼びに行きます。まずは“人を呼ぶ”ということを忘れないでください。

- ◆胸骨圧迫するとき肋骨が折れてしまいませんか？(3年生)  
⇒小学生以上の人に対して、胸の厚みの5cm沈む力で圧迫が必要になります。  
胸骨圧迫は、健康に心臓が動いているときの約3割程度しか心臓の働きをカバーできません。そのため、十分な強さがないと、有効な胸骨圧迫となりません。実際、高齢者など骨がもろい人は骨折することもあります。ただし、骨折が致命傷になることは少なく、“強く・早く・絶え間なく”胸骨圧迫を続け、救命を優先すべきです。

- ◆一次救命の手順で「大出血」とありましたが、その時はどうすればいいですか？(3年生)  
⇒まずは、119番通報と協力者を求めます。119番通報すると、消防の通信連絡員がどんな状況か聞いてきます。落ち着いて状況を伝え、その指示に従います。

- ◆体が小さい子供などに対しての胸骨圧迫は、何センチくらい沈むのが適切ですか？(3年生)  
⇒小学生未満の子供に対しては、胸の厚みの約1/3が沈む込むように胸骨圧迫します。  
胸骨圧迫のテンポ(1分間100~120回)、胸骨圧迫と人工呼吸(30回:2回)は、成人と同じです。



小学生未満の胸骨圧迫

※カラー版は、富来中学校HPからご覧になれます。

- ◆胸骨圧迫を早いスピードでしたらどうなりますか？(2年生)  
⇒胸骨圧迫は1分間に100~120回のテンポで行うことが推奨されています。それより早いテンポで圧迫(1分間に140回以上)すると、心臓から十分に血液が送り出されなくなり、救命率が下がってしまうといわれています。逆に、遅いテンポ(1分間に80回以下)でも、同様の結果になるといわれています。目安は、1秒間に2回の圧迫です。



学校のAEDはどこにあるでしょうか？自宅の周りや他の施設にもAEDがどこにあるのか知っておくと、すぐに活用できますね。