

1 学年 救急法講習会

7月10日（水）に1学年の生徒を対象に、新潟 PUSH プロジェクト指導者の安藤祐樹様を講師にお迎えし、救急法講習会を実施しました。

心肺蘇生法や AED の使い方について学び、実技をとおして緊急時に適切な対応ができる力を身に付けることを目的として行いました。救急法の中でも、特に胸骨圧迫について、心肺蘇生トレーニングキット「あっぱくん」を用いて実習しました。

「コール&プッシュ」ということで、倒れている人がいたら、安全と反応の確認をして、「119番と AED をお願いします。」と大きな声で要請し、その後、胸骨圧迫、すなわち心臓マッサージを行います。生徒たちは、一つ一つ確認をしながら体験しました。深呼吸をして、自分の体で胸の上がり下がりを確認し、胸の上がり下がりがなければ、普段通りの呼吸ではないことを学びました。また、胸骨圧迫では、1分間に100回から120回の早さで約5cmの深さで、強く、早く、絶え間なくとにかく押し続けることを「あっぱくん」の心臓であるピンクのハートのキットを使って体験しました。正しく押せると、キュッと音がします。最初はどうも音が出なかった生徒も、正しい姿勢で練習するうちに上手にできるようになりました。また、胸骨圧迫は、倒れた人が動いたり、AEDの指示があったり、救急車が到着したりするまで、脳と心臓に血液を送るために続けないとはいけません。友達と交代の練習もしました。胸骨圧迫をする人と、そばで手を叩いて声援を送る人にわかれて行いました。また、AEDについても実習しました。自分の体で AED のパッドを置く場所を確認してから、パッドのカードを「あっぱくん」の体に置きました。AED は音声に従って対応すればよいことを学びました。その後は、2人1組になって、倒れた人を発見したところから、救急隊が到着するまでの一連の流れを体験しました。

人が助かる確率は、胸骨圧迫をすることで2倍、AEDを使用することで2倍上がるということも学びました。



動画で救命の方法を学んでいます



胸骨圧迫の際の手の組み方を確認中です

私たちは、いつ、このような状況に遭遇するかわかりませんが、日頃から救命について理解をし、技術を身に付けて、いざという時に、少しの勇気を持ち行動できるように心がけたいと思います。



「つよく、はやく、たえまなく！」



胸骨圧迫の実習中です

(感想)

- いつ、どこで、誰が倒れるか分からないので、今日習ったことを参考に AED を使ったり、心臓マッサージをしたりして、助けてあげたいと思ったし、もし倒れても人任せにせず、手伝ったりできることがあれば、自分から積極的に怖がらずにやりたいと思いました。
- 心臓突然死が1年間で7万件もあるのはビックリしました。自分の身近な人、自分自身がそうなるかもしれないので、今回学んだ心肺蘇生法を生かしたいなと思いました。AED はもっと難しいのかと思っていましたが、音声がかちゃんと教えてくれるので使う勇気が持てました。大切な命を、この授業で学んだことを使って救えたらなと思います。この大事な授業を忘れずにいざという時に発揮できるよう覚えておきたいと思います。
- 救える命を頑張って必死に救おうと思いました。
- 一番大切なのは自分の勇気だということが分かりました。
- 1人の命がどれだけ大切なことか。自分の行動で1人の命が救える。そう考えると助けられないわけにはいかないなと思えました。AED を使うのは不安だけど、しっかり説明を聞いて使いたいです。そして、周囲にいる人たちにも助けを呼べる勇気も必要だなと感じました。
- うまくできる自信はないけど、いざという時はやろうと思いました。AED の場所も覚えておきたい。人に言われた時に、しっかりと AED と 119 番をしようと思いました。
- 突然、近くの人が倒れたら今回習ったことをすばやくやって、助けたいです。自信はあまりないけど、流れや AED の使い方は学んだから勇気を振り絞ってがんばろうと思いました。
- いつ、どこで、誰が急に倒れても対処できるように、救命処置、AEDなどをできるように覚えていようと思いました。
- 今回の講習会では、AEDや救命処置について学びました。今後、もしも目の前で人が倒れてしまった場合には、今回のことを生かしてできるかぎりのことをしたいと思います。