

心肺蘇生法講習会を行いました

7月7日（木）、本校の武道場で心肺蘇生法講習会を行いました。当日は、磯子消防署・磯子消防団の職員の方に講師として来校していただき、運動部の生徒 29 名と、本校職員 12 名が、胸骨圧迫の方法や AED の使い方について、講習を受けました。

初めに、“心肺停止や心室細動とは何か” “なぜ心室細動には AED が有効なのか” など、スライドを用いて講義をしていただきました。

また、映像では AED がなくて助からなかった人や AED を使って助かった人の話、実際に AED に録音されていた現場の音声が流れました。「動画の内容が身近ですごく心にきた」という生徒からの感想もありました。改めて【命の尊さ】や【かけがえのない命を守ること】を考える機会にもなりましたね。



さて問題です。
心肺停止とは・・・
() と () の機能が
停止することです。
() に入る言葉は
なんでしょう??

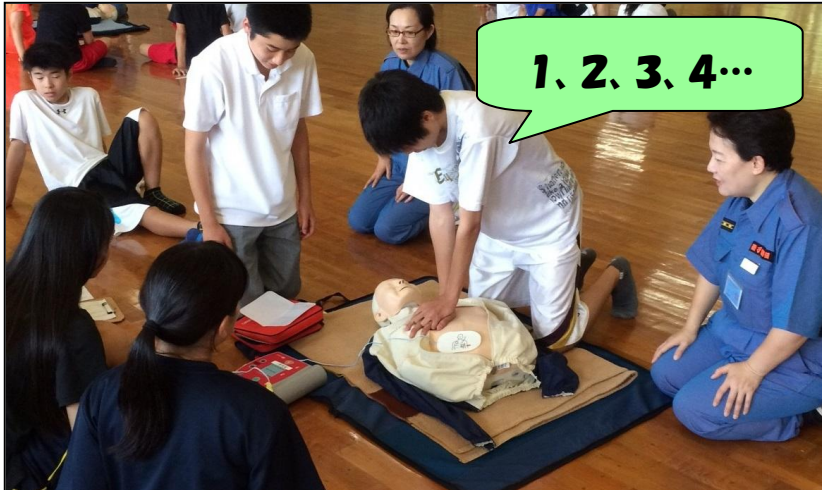
→答えは、(心臓) と (肺)。
回答した2人とも大正解でした♪

そしていよいよ実技です。まずは、消防署・消防団の方のお手本です。



“AED の電源を入れたら、パッドを装着して、コネクタを接続。充電が完了したらショックボタンを押す”
ちゃんとできるかな・・・と不安そうな顔もちらほら。でも大丈夫！
電源を入れたらアナウンスが流れるから、あとはそれに従うだけなのです。

さあ実際にやってみよう。胸骨圧迫を 30 回 4 セット！！



胸骨圧迫は、1 分間に 100 回のペースで、少なくとも胸が 5cm 沈みこむように行います。胸骨圧迫 30 回を 4 セット、なかなか腕が疲れる！？でも救急車を呼んでから、来るまでの時間は約 9 分。救急車が来るまでに他の人と交代しながら、絶え間なく続ける必要がありますね。

職員チームも真剣です。



ちょっと
速いよ！！

肘は曲げない
で！！

もっと
声出して！！！！

リズムがずれていたり、肘が曲がっていたりすると、すかさず指導の声が飛び交っていました。

胸骨圧迫や AED の使い方をマスターしたら、次は“倒れている人を発見した”場面を想定して練習です。



「あっ！人が倒れている！」

「誰か来てください！！」

胸骨圧迫の練習でも実感しましたが、1 人で救助をするのはとても大変。恥ずかしがらずに大きな声を出して、周りの人を呼びましょう。

119 番通報、AED の準備、胸骨圧迫の交代など、協力しながら行うほうが、迅速で効率的に救助ができますね。

最後は、職員チームがデモンストレーション。



「〇〇先生が倒れた！！」

「誰か！先生呼んできてよ！」

「え！何？どうしたの？」

かなりリアリティあふれる実演でしたね。

* 生徒の感想用紙より *

胸を5cmへこませるのは、きつかった！

初めてAEDを使った。アナウンスがあるので、初めての人でも簡単にできるのでよかった

私たちと同じような高校生や、それよりも年下の人たちが心臓の停止で命を亡くしていることに驚いた。だからAEDや胸骨圧迫のやり方などを学べてよかったです。

人の命を助けるときには、恥は捨てなきゃなと思った。

今回参加してくれた生徒の中には、中学校や高校の保健の授業で教わったことがある人も、初めてだったという人もいたようです。高校生の突然死は、運動中や運動後に発生する割合が高いといわれています。講習会で学んだことを通して、いざというときは勇気を出して行動できる人、そして命の尊さを考えることができる人になってほしいと思います。