

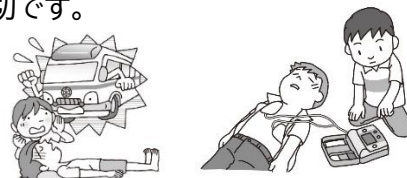
# ほけんだより特別号～救急救命講習会～

令和6年7月5日(金) 江原中学校保健室発行

美馬市消防本部より3名の方が来校し、全校生徒へ救急救命法について教えてくれました。心肺蘇生法やAEDの使い方について知識をもっていることで、救える命があります。江原中学校では毎年、全校生徒対象に救急救命講習会を実施しています。いざというときに行動できるよう、繰り返し学ぶことは大切です。

## 応急処置の手順

- ① 周囲の安全を確認し、反応(意識)を確認する。
- ② 周りの人に大きな声で助けを求め、「119番通報とAEDをお願いします。」
- ③ 呼吸を確認する。→ 約10秒かけて胸やお腹の動きを確認し、普段どおり呼吸をしているか確認する。
- ④ 普段どおりの呼吸をしていないと判断した場合は、ただちに心肺蘇生法を実施する。



## 胸骨圧迫のポイント「強く・速く・絶え間なく」

- ☆胸骨の真ん中を垂直に圧迫する。
  - ☆1分あたり100～120回のテンポで行う。(胸骨圧迫30回+人工呼吸2回)
  - ☆AEDが到着したらすぐにパッドを装着し、音声の指示に従う。
  - ☆電気ショックを行う時には体から離れるが、その後は胸骨圧迫と人工呼吸を再開する。
- 2分毎に心電図の解析を行うため、救急隊員が到着するまでパッドは貼ったままにしておく。



## 講習会の様子と生徒の感想(一部抜粋)

### 【1年生】



・人形を使って体験をしました。「実際はこんな感じなのだ」とイメージできました。

・胸骨圧迫やAEDを使ってみて、難しかったです。でも、人が倒れたときに、私たちにも出来ることがあるということが分かりました。

### 【2年生】



・助けが必要な人がいたら、勇気を出して1秒でも早く助けられるようにしたいです。

・AEDの使い方や心臓マッサージの仕方を正しく理解して、いざという時、迷わず助けられる自分でありたいと思います。

### 【3年生】



・AEDの使い方などを他の人に教えてあげられるようになりたいと思いました。

・倒れている人がいたら、すぐに助けられるようにしたいです。

1人でも多くの命を救えるように、今回学んだことを忘れないようにします。