

救命入門コースを実施して

9月7日(金)に、中学2年生を対象とした「救命入門コース」を実施しました。講習では、映像「命の記録MOVIE～ASUKAモデル～」を視聴し、命の大切さや、応急手当の目的、必要性などについて学びました。さらに講習の後半では、行田消防署の救急救命士さんの指導を受けながら、胸骨圧迫とAEDの使用方法について実習を行いました。

90分間の講習でしたが、どの生徒も最後まで集中して真剣に取り組み、他校の先生方や救命士さんから「行中生の態度やマナーがとても立派で感心した」とお褒めの言葉をいただきました。受講後の感想からも、とても有意義な学習ができたと感じられました。



生徒の感想から



〇学んだこと

- ・「胸骨圧迫」は、1分間に100～120回の速さで、強く、絶え間なくやることがわかりました。
- ・胸骨圧迫は、ひじをきちんと伸ばして、手の付け根でしっかりと押すことがわかりました。
- ・反応がなかった時は、周囲の人に「119番通報」や「AED」を頼んだりすることや、通常どおりの呼吸がどうか迷った時は「胸骨圧迫」をやった方がいいことがわかりました。
- ・「胸骨圧迫」は、最低でも5cmは沈ませるようにする。
- ・あごを上げしゃっくりのような呼吸の時は、「死戦期呼吸」と言って通常の呼吸ではないので、「胸骨圧迫」をすることがわかりました。
- ・1分間で10%ずつ蘇生率が低下してしまうため、少しでも早い蘇生が必要だとわかった。



〇感想

- ・「胸骨圧迫」は、思っていたより大変で疲れました。でも、押す場所などを知っていれば誰にでもできることだと思います。AEDは、パッドを貼る位置や手順の音声ガイドがあるので、操作はそれほど難しくありませんでした。もし、倒れている人がいたら、勇気を出して行動したいと思いました。
- ・胸骨圧迫を続けることは、1分でもとても大変でした。疲れてしまう前に周りの人と交代するなど、協力してやるのが大切だと思いました。
- ・大きな声で的確な指示を出すことや、蘇生は救急隊が到着するまでやめてはいけないことなど、今回学んだことはこれからの生活に役立つと知ったので、手順やポイントなどを忘れないようにし、自分から動けるようにしたいです。普通救命の受講もしたいと思いました。
- ・「自助」と「共助」を忘れず、もしものことがあったら助けてあげたいです。
- ・いつどこで誰が倒れてしまうかわかりませんが、いざという時に落ち着いて行動できるようにしたいです。これからも少しずつ練習を積んでいきたいです。
- ・目の前で倒れている人の命が救えるように、迷わず自分から声をかけて、人を呼び、AEDや119番を頼んで、救急車が来るまで胸骨圧迫を頑張りたいです。怖いと思わず、勇気を持って率先して行動したいです。
- ・心停止してしまった人を自分が救うことができるように、勇気を持って助けてみたいと思いました。普通救命講習にもチャレンジしてみたいと思いました。



行田消防署の救命士さんから、質問についての回答が届きましたので、ご紹介します。

行田中学校 2 年生の皆様へ

先日は、救命入門コースにご参加いただき、ありがとうございました。

皆様にご協力いただいたアンケートの中に、質問がありましたので、下記のとおり回答させていただきます。

Q1：本当の人の胸は『あっぱくん』と同じくらい硬いのですか？

A：人の胸の硬さはそれぞれですが、実際の人の胸は『あっぱくん』より柔らかく弾力を感じると思います。これは心臓を囲んでいる胸骨、肋骨、背骨がバネのような役割を果たし、胸全体が歪む構造になっているからです。『あっぱくん』は胸の柔らかさを再現しているわけではなく、胸骨圧迫の押す強さを体験してもらう物です。ですので、実際の人と硬さは違いますが、『あっぱくん』をしっかりと押した際に鳴るキュッ、キュッという音が胸骨圧迫の強さの目安です。実際は倒れている人の胸の真ん中を「約 5 cm しっかり押し、元の位置に戻す」という事を忘れないでください。（※『あっぱくん』は硬いので約 5 cm 押すことは難しいです）

人形での胸骨圧迫も体験したと思いますが、そちらの方が実際の人間に近い構造となっています。より正確な胸骨圧迫を身に付ける為には中学 3 年の夏に実施されるステップアップ普通救命講習を受講してみてください。

Q2：実際の胸骨圧迫も『あっぱくん』のようにキュッキュッと音が鳴るのですか？

A：実際の胸骨圧迫では音は鳴りません。『あっぱくん』のキュッキュッという音は、これぐらいの強さで押す、という目安で、正しい胸骨圧迫を身に付けてもらうため、音が鳴

る構造になっています。

～行田中学校2年生の皆様へ～

先日は、「救命入門コース」へのご参加、お疲れ様でした。私たちが伝えた「大切なものは、自分たちで守る」という志を忘れないでください。そして、自分の目の前で「何か」が起こったときは、「勇気」を持って、「正しい行動」ができるようになるため、これからも学び続けてください。

中学3年時の夏に開催される「ステップアップ普通救命講習」で、また皆様とお会いできることを楽しみにしています。

平成30年9月25日

行田市消防署
救急救命士 一同

また来年、ステップアップ普通救命講習にも是非チャレンジしてみましよう！