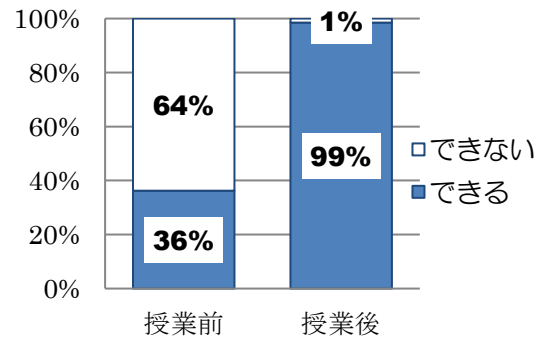


# ほけんだより2月

令和2年2月18日発行 No. 18 久美浜中学校 保健室

## 心肺蘇生法(胸骨圧迫)ができますか？



◆講習を受ける前は、心停止している人がいても、絶対何もできなかつたけど、今では心停止している人を助けることができます。この講習は受けて良かったと思えるものでした。

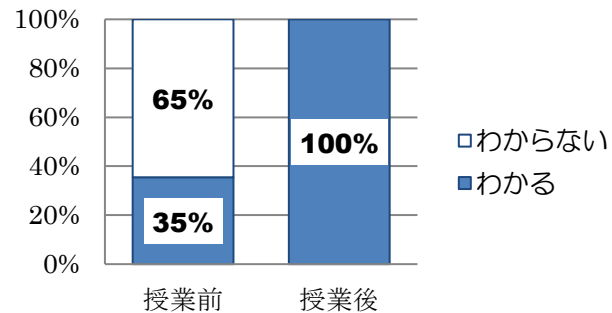


◆僕は、この学習をするまで、詳しい心肺蘇生(胸骨圧迫)の方法やAEDの使い方は知らなかつたので、今回丁寧に教えていただくことができ、すごく良い勉強になった。しかし、いざ実際にそのような事態が起きたとき、自分が的確な判断と行動ができるかと言われると、まだわからないので、しっかりと勇気を持って一歩踏み出そうと思った。この学習を通して大切だと感じたことは、「協力してくれる人を集めること」です。また、胸骨圧迫時には「絶え間なく」ということを忘れず、心に留めておきたいです。これからに生かせる本当に良い機会になりました。

◆いざ、心肺蘇生をしてみると、なかなか上手にすることができず、手をどの位置に置くか、5cmくらいできているか、肘をしっかり伸ばして、足を広げると力が入りやすいと分かったので、もし人が倒れてしまったら、今日学んだことをしっかり生かして命を助けたいと思いました。



## AEDの使い方がわかりますか？



## 人が実際に倒れたとき、自分は本当に助けられることができるのかと考えた

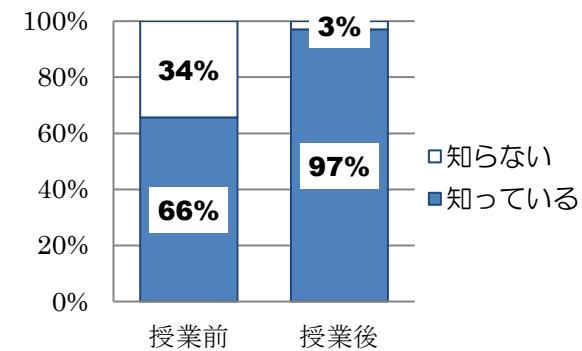
久美浜病院と京丹後市消防久美浜分署の方に講師に来ていただき、2年生を対象とした救急救命講習会を行いました。

アンケート結果や感想を紹介します。



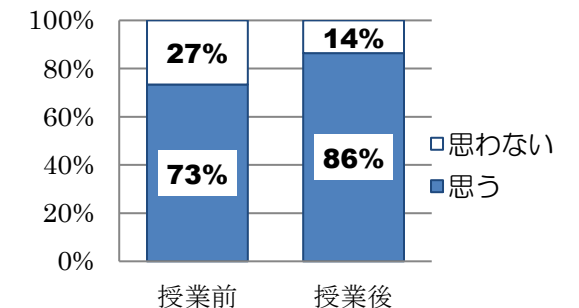
◆AEDは、今まで開けたこともなく、どのように使うか知らなかつたけど、救命救急の授業で、使い方を教えてもらったので、病気やけがで倒れている人に出くわした時に、困惑せずに動けるなと思いました。

## AEDがどこにあるか知っていますか？



◆人を助けるのは、とても勇気がいるけど、今回の授業や埼玉県のアスカちゃんのことを知り、私でもできることがあると思いました。授業を受けるまでは、自ら声をかけるのは少し怖いなって思ってしまったけど、今回の授業で少し自信が持てたし、何よりも相手のことを考えてみると、声をかけないといけないと思った。

## 病気やケガで困っている人がいたら、自分で声をかけられますか？



◆講習を受けてみて、もしものために一歩を出せる勇気を日頃からもっていないと感じました。人形を用いてグループごとに役割を決めて練習したとき、大きな声で適切に指示を出したり、自分の役割をしっかりと果たせなかつたので、実際に目の前で人が倒れたら、本当に助けてあげられるかとても不安になりました。ですが、救急隊が来るまで何もしないのと、救急隊が来るのを待つ間、胸骨圧迫をするのでは、2倍以上も助かる確率が上がるということを知って、人の命が助かる確率が上がるのなら、弱い自分に勝って助けてあげたいと思いました。

