

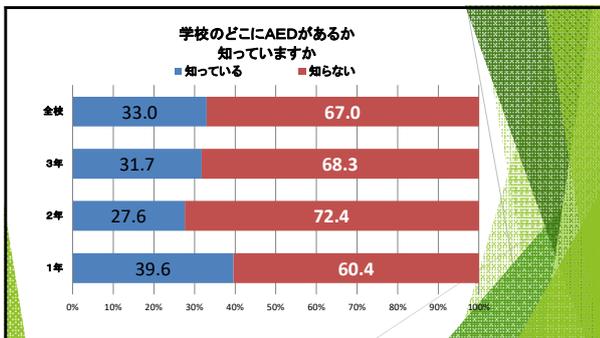
ほけんだより

伊勢崎市立境北中学校
保健室 発行
令和6年12月23日

12月12日（木曜日）の6校時に、境北中の体育館で学校保健委員会が行われました。本年度のテーマは「いざというときに備えての心肺蘇生法」として、保健委員のアンケート結果を含む発表と、講師に群馬PUSHの方に来ていただき、心肺蘇生法を教えてくださいました。全校であっば君を使って実際に心肺蘇生法を実施し学びました。内容を少しですがまとめてご報告いたします。



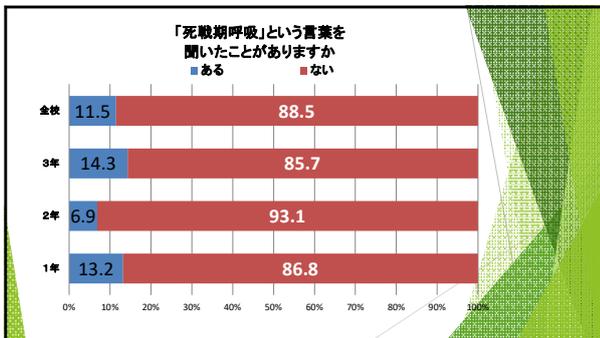
1. 内容報告



- ・保健委員会でアンケートを実施しました。

「学校のどこにAEDがあるか知っていますか」という問いでは、全校の33%の人が知っていると言いました。67%の人は知らないと言っています。

境北中ではAEDは、職員玄関をですすぐのところに設置しています。自分でも確認しておくのが良いと思います。



「死戦期呼吸という言葉聞いたことがありますか」の問いでは、全校で88.5%の人がないと答えました。

今回の学校保健委員会の中では、死戦期呼吸の動画も見ましたね。実際の映像も見ました。分からないときは胸骨圧迫を始めるのでしたよね。

2. 講師の先生から ～心肺蘇生法を教えてください～

今回は、講師に群馬PUSHの救急救命士、後閑伸二さんと鈴木翔也さんに来ていただき、実際に心肺蘇生法を実施しながら学びました。映像を見せていただき、高校生で亡くなってしまった人たちの映像を見たり、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をあっば君を使って一人一人が実施しました。実際に行ってみると、想像以上に疲れた人が多かったですね。二人一組になって、時系列で救助者を呼んだり、救急車を呼んだり、心臓マッサージを交代しながら行ったりしました。

一人一人が「勇気にPUSH」できますか。もしもがあってはほしくありませんが、そのときには勇気を。救える命があります。



3. 気づきを共有する ～生徒の感想文から～



○私は講習前は、心肺蘇生はできないなと思っていたし、AEDの設置してある場所も知りませんでした。ですが、心肺蘇生の方法を学習し終わると、これなら私にもできるかもしれないと思いました。何かあったら冷静に対応できるようになりたいなと思いました。死戦期呼吸という呼吸も分かりませんでした。その呼吸をしている人がいたら、すぐに声をかけて混乱せずに対応できるといいなと思いました。(1年生)

○人が倒れたとき自分は絶対にパニックになってしまうので、すぐに行動に移せることが難しいと思うけれど、時間が経つことによって救える命は変わってくるので、他人事と捉えないで、自分事として自覚をしっかり持ち、改めて考えることができました。また実際にAEDや心肺蘇生法を行って見たところ、難しいと思っていたものが想像以上に簡単で自分にもできました。ほんの少しでも勇気を出せば、一つの命を救えることができるのなら実践したいと心から思えました。まずAEDの場所や胸骨圧迫などの確認をすることも大切だと思いました。いつどんな状況で起きてもおかしくないで、自分だけが知っておくのでは無く、家族や友達にも教えて、いろいろな方にも「心肺蘇生法」を知ってもらおうきっかけをつくりたいです。(1年生)

○今まで死戦期呼吸という言葉聞いたことがなく、心肺停止後にみられるしゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸や喘ぐような呼吸だと知れました。胸骨圧迫を実際にやってみて、垂直に真上から傷病者の胸を5センチ沈むように圧迫することは、とても難しく、長い間絶え間なく圧迫するのは、とても疲れしました。心肺停止から助かる確率は、救命処置の早さによって大きく異なるため悩んだら胸骨圧迫を行い焦らず慌てず大声で助けを呼ぶなど、適切な行動をとれるようにしたいです。その場に居合わせた人にしかできない大切なことがあり、尊い命を救うために正しい知識と技術を身に付けられたので良かったです。(2年生)

○自分は今までAEDの場所は知っていたけど、使い方や死戦期呼吸については全く知りませんでした。実際に心肺蘇生法を学んでみてAEDを使うときの流れや気をつけることを知れました。心臓マッサージは思った以上に体力が必要で、ずっと続けるのは本当に大変でした。もし実際に倒れている人がいたら自分にできるか不安だったけれど、今回の学校保健委員会を通して流れがだいたい分かったので、いざというときに助けられるように頑張りたいと思います。今日のことを活かす日が来るかもしれないので、しっかり覚えておきたいです。(3年生)

