

# 「心肺蘇生法」を学習して

平成24年7月9日 射水市立大門中学校 保健室発行

去る7月5日、射水消防署、射水市医師会の医師や看護師の方々12名を講師に招いて、2年生を対象に「心肺蘇生法実技講習会」を行いました。心肺蘇生練習人形とAEDを使用して救急車が来るまでの応急手当の手順を学びました。実習後の感想の中から一部を紹介します。

僕は、14歳の挑戦で消防署に行き、救命処置について学びました。今日はそれを思い出すよい機会でした。実際に倒れている人とは出会いたくないけれど、胸骨圧迫などをして、少しでも力になれるといいと思います。そのためにも、今日も気を抜かず頑張りました。最後にみんなの前で実技をしたのはとても緊張したけれど、しっかりできたのでよかったです。(1組)

消防署の方は、簡単そうにやっておられたけれど、実際やってみるとすごく大変でした。特に、胸骨圧迫は力がいり、スムーズにできませんでした。一人でするのはきついです。だからこそ、大声で助けを呼び協力者を集めることが大切だと思いました。もしも、人が倒れているという場面に遭遇したら、これからは、逃げずに協力しようと思います。とてもよい経験になりました。(1組)



僕は、人が倒れたときは絶対に助けられるようになりたいと思い、真剣に取り組みました。焦って、胸骨圧迫のスピードが速くなり注意されてしまいましたが、やり直してうまくすることができました。代表者が実技をしてくれたように、大きな声で、しかも正確にして、もしもの時には倒れた人を救える人になりたいです。(3組)



僕が今日の実技講習を受けて印象に残っていることは、胸骨圧迫が思っている以上にとても難しいということです。5cm沈めるにはとても力があるし、それを1分間に100回以上のペースで続けるのはとても体力がないと無理だと思いました。この講習会では、心肺蘇生をすることの大切さが分かり、とてもよい時間になりました。(2組)

初めて「心肺蘇生法」を体験しました。思っていたよりも難しく、上手くできなかったことが多かったけれど、何とかやり遂げることができました。今後、人が倒れるような場面に直面した時、自主的に動けるかどうか自信がありませんが、今回の体験を生かし、命を救えるように行動したいと思います。(2組)



AEDの使い方や胸骨圧迫、人工呼吸のやり方を教えていただき、そして貴重な体験ができてよかったです。大事だと思ったことは、倒れている人を見つけたら大声で叫んで誰か協力してもらうことだと思いました。もしもの場面では、遠慮せず、恥ずかしがらずに協力したいです。(3組)



僕は今日の体験を通して2つの大事なことを学びました。1つはあわてないことです。あわてると周りの状況が読めなくなるからです。2つ目は、大きな声を出すことです。大きな声を出さないと周りの人に通じないからです。このことを守り、もしも自分がその場に立ち会ったら、行動に生かしていきたいです。(5組)

最初は、心肺蘇生法なんて簡単なことだと思っていました。でも実際やってみると呼吸が入らなかったり、胸骨圧迫の押す位置が違ったりと、とても難しいものでした。でも、一生懸命やったので「うまかったよ。」と言われた時は、うれしかったです。将来、役立つことがあるかも知れないので学習したことをしっかり覚えておきたいです。(5組)

AEDを使ったり胸骨圧迫をしたりと、私にとっては初めての経験でした。首を持ち上げるのは気道を確保するためだということや圧迫する手の位置などがよく分かりました。処置の順序があやふやになり、とても難かしく、どれも上手にできませんでした。看護師の方が丁寧に教えてくださったおかげで最後までやり通すことができました。教えてくださった方々に感謝します。(6組)

「見て・聞いて・感じて」の3つは、人が息をしているかを知る大切なことです。実習では、少し恥ずかしかったけれど、本当に人が倒れていたなら恥ずかしがらずにやろうと思います。胸骨圧迫の位置は言葉で聞いただけでは分かりませんが、実際にやってみることでよく分かりました。これらをするだけで人の命が助かるのです。絶対に助けたいと思います。いい体験ができてよかったです。(7組)

この講習会で一番思ったことは、命はとても大事だということです。胸骨圧迫では、「強く、速く、絶え間なく、自信をもって」やればうまくできると思いました。この体験で学んだことはたくさんあったけれど、万が一の場合は、恥ずかしがらずに自信をもってやりたいです。(4組)

残念ながらAEDを使うことはできなかったけれど、たくさんのことを学ぶことができました。「大丈夫ですか。」と声をかける時や周りの人の協力を求める時は少し恥ずかしかったです。人工呼吸では胸が膨らむくらいに息を送るのは大変で息切れしそうになりました。胸骨圧迫でも胸が沈まず大変でした。家に帰ってもう一度、復習しようと思いました。(4組)

心肺蘇生に大切だと思うのは、思いやりの心です。思いやりの心がないと人の命を助けることなどできないと思います。実際、目の前で人が倒れた場合、処置をすることはできないと思いますが、自分には周りの人を呼ぶことくらいはできます。周りの人に助けを求めて大切な命を救いたいと思います。貴重な体験をさせていただいたことに感謝しています。(6組)

最初、話を聞いていたときは簡単だと思っていたけれども、実際グループに分かれて実習してみると、すごく難しかったです。胸骨圧迫の手の位置や人工呼吸の首の角度、AEDのパッドの貼るところなど難しく大変でした。特に私は、人工呼吸がうまくできませんでした。万が一の場合、私にはどれだけできるか分からないけれど、「声をかける」「救急車を呼ぶ」「AEDを持ってくる」は実践したいと思います。人の命に関わるととても大切なことが学べてよかったです。(7組)

