



ほうらい

教育目標

- かしこく
- やさしく
- たくましく

一関市立猿沢小学校
令和5年 6月26日
第13号 文責：亀丸

普通救命講習会を実施しました

19日(月)に今年度の水泳の学習が始まります。そのためにプール清掃、注水、ろ過ポンプや滅菌機の点検・運転とプール施設の準備を進めてきました。施設の面だけ見ればあとはプール開きを待つばかりとなっています。

その一方で水泳学習の指導者である教員は、コロナ禍の3年間、救命救急の講習を受けることができませんでした。そこで、12日(月)に一関北消防署の山本達己消防副士長を講師にお迎えし、普通救命講習会を実施しました。今号では講習の様子をお伝えします。山本副士長のお話では、猿沢であれば通報があつてから約7~8分ほどで救急隊が現場に到着するとのことでした。もし倒れている方が呼吸をしていないようであれば、救急隊が到着するまでの7~8分間、心肺蘇生法をしていただきたいと思います。今年度PTAによるプール開放事業は行われませんが、これから海水浴に行ったりプールに行ったりする機会が増える夏場になります。ぜひお読みいただきたいと思います。

心肺蘇生法の目的=倒れて呼吸をしていない方の社会復帰

【心肺蘇生の手順】

- 1 安全の確認。(傷病者だけではなく、自分自身の身の安全も)
- 2 傷病者の反応確認。(肩をやさしくたたいて)
- 3 119番通報とAEDの手配。
- 4 傷病者の呼吸の確認。(胸と腹部の動きで)
- 5 胸骨圧迫。
 - 胸が約5cm沈む程度。(小児は胸の厚さの1/3程度)
 - 1分間に100~120回のテンポで30回。
- 6 人工呼吸。(人工呼吸ができなければ、胸骨圧迫のみ行う)
 - 胸骨圧迫30回の後2回。

これで1セット
救急隊員と交代する
まで続ける。

2 反応確認



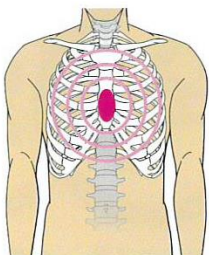
4 呼吸の確認



5 胸骨圧迫



6 人工呼吸



息を吹き込む



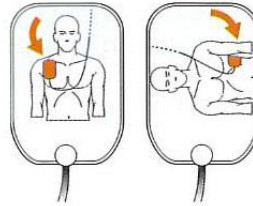
息が自然に出るのを待つ



2回目の息を吹き込む

【AED】

- 1 AEDを持ってくる。(本校は昇降口にありますが)
- 2 AEDの準備。(傷病者の頭の近くに置く)
- 3 電源を入れる。(そのあとはAEDの音声に従って操作する)
- 4 電極パッドの貼り付け。(小児は小児用パッド)
 - 衣服を取り除いて胸をはだける。
 - 傷病者の肌に密着させる。
 - 医療器具が胸に埋め込まれている場合は、それを避け心臓をはさむような位置で貼る。



胸が濡れている場合は、乾いたタオルなどで拭く。

- 5 心電図の解析。
 - 電極パッドを貼ると、AEDが自動的に行う。
 - 傷病者に触れない。
- 6 電気ショックと心肺蘇生の再開。
 - 傷病者に触れない。
 - AEDの音声に従い、ショックボタンを押す。
 - 電気ショックのあとは、心肺蘇生法を再開する。

このような状況では、慌ててしまうものですが、AEDの音声に従って操作することが大切だそうです。



AEDは2分おきに自動的に心電図の解析を始めるので、音声に従い手順を繰り返す。

「ショックが不要です」でも、胸骨圧迫は続ける。

【溺水者の救助】

- 1 溺水者がもがいて(暴れて)いる場合は、近くまで行き落ち着かせる。
 - 溺水者が暴れている状態で近づくと、溺水者が抱きついてきて救助者も溺れる可能性がある。
 - 抱きつかれたときは慌てず一旦潜り、溺水者から離れる。
- 2 できるだけ後ろから近づき、プールサイドまで溺水者を移動させる。
- 3 プールサイドに胸を向けさせ、両手をプールサイドの上に置かせる。
- 4 溺水者の手を持ったまま、救助者がプールサイドに上がる。
- 5 溺水者の両手をクロスし引っ張って体を引き上げる。
(溺水者がプールサイドに上がるときに仰向けになるように)

川や海などでは救助はとても難しい。溺水者のそばに浮力のある物(空気の入ったペットボトルや膨らませたビニル袋等)を投げ込んで、つかまらせることも重要。

呼吸をしていない場合、無理に水を吐かせるのではなく、まずは胸骨圧迫をする。その際に水を吐くことがある。