

心肺蘇生法を学習して

射水市立新湊中学校 2 学年



射水市医師会の医師や看護師、新湊消防署の救急救命士や女性消防団員の方々を講師に迎え、心肺蘇生法実技講習会を行いました。命の大切さや救急車が来るまでの応急手当の手順を、実習人形や AED トレーナーを使って学びました。実施後の感想を紹介します。

今日、初めて心肺蘇生法と AED の実習を体験しました。やってみると、心臓（胸の部分）がとても硬くてやりにくかったけれど、講師の先生に指導していただき、肘を伸ばしてやるとうまくできました。AED は音声をしっかり聞くことが大事だとわかりました。実際にそういう場に出くわしたら、パニックになってしまい、すぐにはできないかもしれないと思います。でも、冷静さを心がけて、助ける一員になりたいです。



もし人が倒れている場面に遭遇したら、119 番通報したり、AED を持ってきたりするのには一人ではできないので、周りの人と協力してひとつの命を助ける大切さを学びました。今日教わったことを忘れないようにして、いざという時には、勇気をもって声を出して助けられるようにしたいです。



今日の講習会で、心臓マッサージを少ししただけでも疲れたのに、救急車が来るまで、6～7分間もすると、同じ強さですることは大変だと思いました。救命士の方はすごいと思います。また AED の手順を間違えてしまったので、今回のような練習する機会があってとてもよかったと思いました。今日の講習を絶対忘れないようにし、もし目の前で人が倒れたら、人に頼らず、しっかりと心肺蘇生法を行いたいと思います。

心肺蘇生では、心臓マッサージをするときになかなか強く深く押せなくて難しかったり、AED の使い方では、電源を入れてからパッドを貼るまでの AED の音声が速かったりして戸惑ってしまいました。でも、講師の先生が優しく丁寧に教えてくださったおかげでちゃんと最後までできてよかったです。このような経験ができる機会はなかなかないと思うので、今後何かあったときにぜひ、役立てたいです。



心肺蘇生法も AED の使い方も初めて教わりました。今日の講習で改めて強く思ったことは、人の命を救うには1分1秒を争うので、冷静に素早く行動することが大切だということです。初めての僕には到底不可能だと思いました。でも、大事な場面で、自分ができることを判断し、いかに早く動けるかを日頃から意識して、身に付けていきたいです。



心肺蘇生や AED は実際に使う場面はないだろうと思っていたけれど、校長先生や消防署の方の話を聞いて、結構身近にあるということがわかりました。心肺蘇生はかなり力が必要で、とても難しかったです。AED は機械の音声が表示してくれるので手順が分かりやすいと思いました。今回は人形相手だったので、まだ落ち着いてできましたが、本当に起きたらもっと慌ててしまうと思うので、また実習の機会があったら参加して、備えることが大切だと思いました。



初めての体験だったので、心肺蘇生の手の位置やスピードがわからず、慌ててしまいましたが、消防署の方がくわしく教えてくださいました。また、人工呼吸は抵抗があったけど、がんばってできて、貴重な経験になりました。AED の使い方も教わったので、学校以外に AED がどこにあるか、場所を把握していざという時に役立つようにしたいです。



心肺蘇生法のやり方や AED の使い方がわかりました。もし人が倒れていたら、すぐに声をかけて今回習ったことを生かしたいと思いました。119番をしてから救急車が到着するまで、6~7分心肺蘇生法と人工呼吸をくり返し行うことの大変さと大切さを知ることができました。私は祖父母と一緒に暮らしているので、もしものことがあったときに対応できるようにし、少しでも助かる確率を上げたいと思いました。

講習を受けて思ったことは、胸骨を手で押すのは想像より硬くて力があるということです。また、身の回りの安全確認や他の人を呼んで手伝ってもらうなど、いろいろな手順があり、難しいと感じました。でも、実際に救急出動で心肺蘇生が必要だったのは1年間に射水市だけで101件と聞き、身近に起こっているとわかったので、今日学んだことを忘れずに、いざという時に生かしたいと思います。

