

心肺蘇生法を学習して

射水市立小杉中学校 第2学年 平成29年6月29日実施



射水市医師会の医師や看護師、射水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。



今日の心肺蘇生法講習会では、人の命の大切さを学ぶことができました。1分経つごとに10%助かる確率が減ると聞いてとてもびっくりしました。倒れている人を見つけたら自分から積極的に動いて役に立てるように常に意識して生活したいと思いました。AEDが近くになかった場合、素早く110番、119番に電話し、人工呼吸と胸骨圧迫をずっとすると聞きました。今日学んだことは忘れずに、いつでもすぐに動けるようにしたいと思いました。

初心者、初体験の自分でも看護師さんのおかげでAEDの使い方、助けるときの呼び方、人工呼吸の仕方が分かりました。いざその場に立ったときにできるのかと言われると、まだ不安もあり、自信はないけれど、日頃から「自分から」や「積極的」という言葉をキーワードにして行動していきたいと改めて感じることができました。人の命を助ける大切さを考えさせられました。いざというときに、1秒でも1人の命を助けられるように行動していきたいです。



今日学んだ心肺蘇生法は実際にやってみると難しく大変でした。今日学んだことができれば、一人の命が助かる可能性が上がると聞いて、真剣に学ぶことができましたと思います。私がもしそのような場に会ったときは、焦らず適切に対応したいと思います。校長先生のお話の中の中学生が人を助けたという事を聞いて、素晴らしいと思いました。救急車を呼んでから約9分で来ると聞き、もう少し遅いと思っていたので驚きました。今日教えていただいた事を家族や友達に伝え、一人でも多くの命が助かるようにしていきたいです。

場面によって心肺蘇生のやり方や手順が違い、「大丈夫ですか？」と聞くときは、しっかりはっきりと呼びかけないといけないことが分かりました。AEDを使うときには、性別や体の状態によってパッドを付ける位置を少しずらしたり、周りの人に壁になってもらったりと臨機応変に対応しなければいけないということが印象に残りました。心肺蘇生をするときに必ず必要なのは、人と大きな声、そして第一に119番通報をするということが分かりました。もしも、使う場面があったら手順を間違えず、今日習ったポイントを意識したいです。





今日の心肺蘇生法講習会で、人の呼吸が止まったときの助け方を学びました。実際にやってみると、胸骨圧迫は上手に心臓を押せず、人工呼吸では、がんばって空気を送っても胸が上下せずと、とても難しかったです。もし、今後他人や友達が倒れているのを見つけたら、今日学んだことを生かして手順通りに効率よくやって人の命を救えるようにしたいです。

印象に残ったことは、人工呼吸では、空気が抜けてしまうので、しっかりと鼻を押さえてやらなければいけないことです。大切だと思ったことは、どれだけ早くすることができるかです。傷病者はすぐに手当てをしなければいけないから早くすることが大切だと思いました。今後はこういう場面になったときには、冷静に対処していきたいと思いました。



今日の講習を終えて、いつ何が起こるのかも分からないし、いつどんな場面に自分が出会うか分かりません。そこで、一人だとしても落ち着いて行動しなければいけないと思いました。見知らぬ人でも1秒でも早く応急手当てをし、今日学習した声のかけ方、AEDのパッドの貼り方等、救急車が来るまでにどれだけのことが私たちにできるかで命を助けられるか決まってくるので、焦らず、落ち着いて行動していきたいと思います。

私はこの講習会で、倒れている人の応急手当の仕方について学びました。心臓マッサージをするときは、早すぎても遅すぎてもよくないそうです。また、肋骨が折れてしまうことを恐れずにやり続けることが大切だということも知りました。



最初のお手本を見ていると「どうしてこんなことができるのだろう。」「自分は恥ずかしくてできない。」と思いました。でも、本当に倒れている人がいて、何もできずその人が亡くなったりしたら「あのときやっていたら・・・」等と後悔すると思うから、しっかりと心肺蘇生をやりたいです。学生が人命救助をしたという事例があるから、このような心肺蘇生を学ぶことはとても大切なことだと思いました。