

# 川上小PTA 啓発部 活動報告

## ～心肺蘇生法講習会～

[東広島市 PTA 連合会 安全教育講習会] in 志和中学校

◆平成 22 年 6 月 12 日 (土) に志和中学校で、安全講習会が開催されました。

内容は、日本赤十字社広島県支部の脇谷孔一先生による「心肺蘇生法」で、東広島市内の小中学校の PTA から約 250 人の参加者があり、川上小 PTA 啓発部からは 5 人が参加しました。



講習ではマネキンを使用し、傷病者の発見から手当て（人工呼吸、心臓マッサージ）までを繰り返し講習しました。また、AED の使い方も教わりました。東広島市内の小中学校には、全校に配備されており、使い方もすべて音声でガイドしてくれて簡単なので、誰でも使えるとのことでした。一度、どこに設置してあるのか、どのように使うのかを確認しておく必要があると感じました。

これらの救命手当てが、傷病者にとって、医師や救急隊員に引き継ぐまでの大事な時間であり、傷病者の命を左右するということを学びました。そして、万一の場合は落ち着いて、あわてず実践してもらいたいとのことでした。

しかし、この救命手当て以上に大事なものは、「事故を防止する」ことだと言われました。事故の原因には、ルールを守る、環境を整える、よく監視する（指導者・大人）ことが関係あり、安全は自分で守らなければならないということを学びました。特に子どもの事故には、私たち親が注意を払わなければならないと教わりました。

今回の講習を受け、救急手当ての大切さを教えられました。また、手当ての方法を学ぶことができ、とてもよい勉強になりました。救急手当ては、使うことがないのが一番だとは思いますが、万一そういう場面に遭遇したら少しでも役立てばよいと思いました。

その他、熱中症の予防方法や、出血時の止血法を教わりました。熱中症については、これからの季節は特に注意したいと思いました。

### ○熱中症の予防について

（熱中症は夏だけに起こるものではない。気温が 24 度を超えたら起こる可能性あり）

- ・運動する前（汗をかき 30 分くらい前）から、水分を補給すること
- ・運動中も水分を補給すること
- ・運動後も水分を補給すること

大人で一日に 1.5ℓ～2.0ℓの水が必要で、スポーツをするときは、出ただけの水分が必要。

飲み物は水がおすすめ、緑茶やコーヒーはカフェインが入っているため×、麦茶は○、清涼飲料水、スポーツドリンクは糖分が多いため注意が必要とのことでした。（最近若い人に「ペットボトル症候群」が多くなっているため注意が必要とのこと。）また、水分補給と一緒に塩分の補給も必要です。

子どもがスポーツするときは、500ml のペットボトル 1 本では足りないですよ！とのこと。



# PTA啓発部員(受講者)の感想など

- ◆ 今日は心肺蘇生法について学びました。初めに熱中症の対処法や、簡単な止血法を教えてくださいました。  
大人で一日 1.5ℓ~2ℓの水分を取る必要があり、運動前の30分、運動中、運動後、運動後の30分に水分を取ることが大切だとわかりました。次に人形を使い、心肺蘇生の仕方を実践しました。手順を教わり、実際にやってみて、少しでも役に立てばいいなあと思いました。  
今日習ったことを子どもにも話しておこうと思いました。

- ◆ これから夏に向けて、子どもたちの熱中症対策や毎年起こる水の事故には原因があり、親や大人はその原因をなくし、自分で自分を守る力をつけてやるのが大事だということ。それから、テレビでしか見たことのない、心肺蘇生法を実際にモデルを使って一人ずつ体験しました。人工呼吸や胸骨圧迫など初めてのことで、緊張し肩に力が入りました。これは知識としてではなく、体で覚えるものだと思います。

冗談も交え、テンポのよい先生のお話で、あっという間の2時間でした。貴重な体験もできて参加してよかったです。

- ◆ 「一度やったことがあるのとないのとでは、いざという時ずいぶん違う」と聞いたことがあり、一度講習を受けてみたい!と思っていたので、いい経験になりました。少しでも勇気を出して対処することが大切になってくる事もいい勉強になりました。講演の中でも言われましたが、今日の講習を受けたことが必要のないように、安全に毎日を過ごしていかないといけないことも同時に感じました。

事故防止が大切。

原因

- ・ルールを守る。
- ・環境を知る。整える。
- ・よく監視する。(大人・指導者)

大人が守るだけでなく、自分(子ども)をちゃんと守れるようになること!



- ◆ 2年前の講習会で AED の使い方を学びました。  
今回はそれに引き続き(救命)心肺蘇生法の講習を受け、とても役立ちました。普段は自分の身の回りに危険を感じることはありませんが、話を聞いていると、いつどこで何が起こってもおかしくないと思い、機会があれば小学校でも講習会を開いていただき、少しでも多くの父兄の方や地域の方々にも受けていただければいいなあと思いました。大変充実した講習でした。ありがとうございました。

川上小学校では、先日 5/20(木)に教職員と一部保護者が参加して心肺蘇生法の講習会が行われました。その様子はカモンケーブルテレビで、5/26-6/1 の間、放映されました。今回のような「熱中症予防」や「止血法」についての講義はありませんでしたが、同じ人形模型を受講者全員が使用して実践学習し、このときも受講者にはかなり好評でした。また、AED の仕様や人工呼吸の手順などは、日進月歩変化しうることなので、定期的に講習会を受講することを勧められました。

また、子どもたちに対しては、昨年度から主として6年生を対象に着衣泳法の講習会を予定しています。詳細は決まり次第、該当学年児童・保護者に連絡予定です。

## 川上小学校の対策は…

### AED 設置場所: 第1校舎西玄関

