

おてんとさま
元気が一番！

中高コラボ
特別 ver.

川口市立高校・附属中学校 保健室

令和4年8月29日発行 No.6

2022年度 第1回 中高合同学校保健委員会 救急法講習会（救命入門コース）



附属中学校設立2年目。今年度開校後初の試みとして、中高合同学校保健委員会を開催いたしました。川口市消防局救急課の職員（6名）をお招きし、「救急法講習（救命入門コース）」を受講しました。その後、附属中・高校の養護教諭による「熱中症の予防と処置」について知識・技術を学びました。

目的：①応急手当の技術を習得することで、万が一の事態に冷静に判断し行動ができるようにすると共に、実習を通して命の大切さを理解し、助け合う気持ちを学ぶ。

②2学期に行う中高合同体育祭で救護担当をするにあたり、附属中保健委員と高校保健委員との交流の機会とする。

参加者：高校生 29名（部活動運動部代表者1名）
附属中 12名（部活動代表者1名）
教職員 3名（高校養護2名、附属中養護1名）
講師 6名



あなた！119番
通報、AEDを持って
きてください！

計50名

助けを呼ぶ



人工呼吸



AEDの使用



胸骨圧迫



熱中症の予防と処置

後半は、養護教諭から熱中症の予防と処置についてお話ししました。熱中症になりやすい条件や予防するためのポイントを確認し、熱中症になってしまった時の対応として、119番通報の判断基準や身体の冷やし方、冷やすべき部位などについて学びました。



熱中症の症状と重症度	
重症度①	めまい・立ちくらみ・筋肉のけいれんや痛み
重症度②	頭痛・吐き気・嘔吐・体がだるい・虚脱感がある
重症度③	高熱・返答がおかしい・意識がもうろう・意識がない

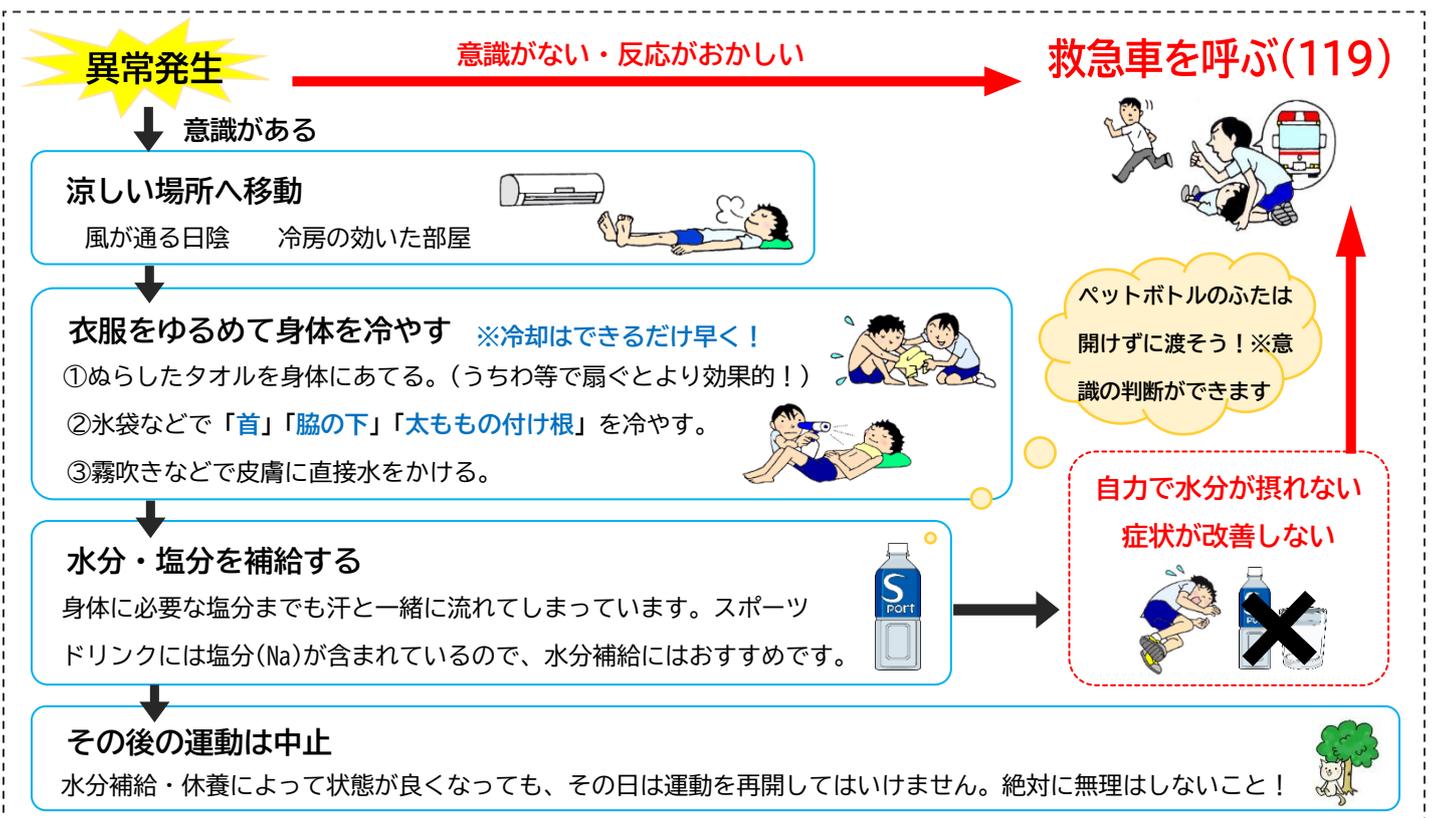
熱中症の事故は、気温や湿度、暑さへの慣れ（体温調節能力）が要因で発生します。急に気温が上昇した日、テスト休み明けの日、湿度が高く蒸し暑い日、などは特に注意が必要です。急に暑くなった時は運動を軽減し、暑さに慣れるまでの数日間は、短時間の軽い運動から徐々に増やしていくようにしましょう。



▼熱中症の予防▼

	練習開始30分前	練習中	★ワンポイントアドバイス★
上手な水分補給	<p>250～500ml の水分を摂る</p> <p>※ペットボトル (500ml) 半分～1本分の量</p> 	<p>30分毎に水分を摂る</p> <p>少ない量でも必ず！</p> <p>※量の目安は コップ1杯分ぐらい</p> 	<p>*喉が渇く前に飲むこと！</p> <p>→喉の渇きを感じた時点で脱水が始まっています。</p> <p>*塩分も補給すること！</p> <p>→体液に必要な塩分(Na)が汗で失われます。スポーツドリンク等で水分と共に塩分も補給しましょう。</p>

生活習慣の見直し	<p>しっかり食事を摂る</p> <p>冷たい物ばかり摂るのはNG！</p> <p>食欲がなくても食べましょう。特に朝食は必須です！</p> 	<p>しっかり睡眠をとる</p> <p>疲れがたまっていると熱中症になりやすいので注意！寝苦しい夜は、冷房のタイマーを設定して使うなどの工夫をしよう！</p>	<p>暑さに慣れる</p> <p>外気温と室内の温度差は5～7℃</p> <p>なるべく外に出て汗をかこう！</p> 
----------	---	--	---



参加生徒の感想

「もし人が倒れていたらどう対処すればいいんだろう」「AEDってどうやって使えばいいんだろう」と知らないことが多かったので、今回の講習を受けられてよかったです。たった1分でもかなり生存率が下がることがわかったので、迅速かつ正確な対処を行う必要があり、日頃からの訓練が必要だと思いました。熱中症の対処は、相手の症状を確認しながら、体を冷やすことや必要に応じて救急車を呼ぶことが大事だとわかりました。これから夏で、熱中症になる人も多いと思うので、しっかり学んだことを自分の部活の部員に伝えていきたいです。(中2 N.Y)

今回初めて救命法というものに触れました。AED というのは複雑で難しい機械だと思っていましたが、案外基本さえ分かっていたら誰でも人を助けられるように作られていることを知りました。また、たった5分の胸骨圧迫でもへ口へ口になり、人の命を助けるというのはとても勇気と気力が必要なことだと思いました。(中2 T.H)

私は AED の中身を見たことなかったので、今回は貴重な機会になりました。実際に体験して、意外と体力がとられてしまったのでちゃんとつけておきたいですし、全体的にあたふたしてしまっただけで、時々やり方を見直したり、また体験できるような機会があれば参加したいです。熱中症の講義では、科学部は基本的に室内活動ですが、ロッカーに荷物があるので水分補給がしにくかったり、生物班が外で活動したりするので、熱中症の危険があると思いました。部員のみんなにも伝えて、自分もあまり水分を取っていませんでしたので気を付けたいです。(中2 A.K)

今まで何となく理解していた胸骨圧迫や人工呼吸のやり方が詳しく分かりました。人が倒れても救える自信が少し出たかなと思いました！熱中症の話では、重症度の見分け方を学べたのが印象的でした。飲み物を開けて自力で飲めるかどうかで見分けるといのは、すごく簡単でわかりやすいと思いました。救急法や熱中症の見分け方を部員にも拡散して、いち早く気づき、命を守るようにしたいです。(中2 K.T)

人が倒れている場合の措置を AED や映像等を使用し、理解、活用することができました。また、熱中症の手当ての仕方や救急車を呼ぶべきか否かの基準を知り、知識を深められてよかったです。(高1 H.M)

胸骨圧迫は思ったよりも強く速く押さなければいけないことや、AEDを使った後はすぐにまた胸骨圧迫と人工呼吸を再開することなど、まだ知らなかったことが多かったです。こうした場面では速やかな対応が命を救うカギになるので、正しい救命法を知り、冷静に対応できることはとても大切だと思いました。熱中症の対応では、小さな違和感に気づくことが大切だと思ったので、私も部活や体育の時間などは周りを気に向け、熱中症に素早く対応できるようにしたいです。(中2 M.K)

講習を受けるまで自分は AEDの使い方はわからないし、使うこともないと思っていました。しかし講習を受けて、いつ人が倒れるかわからないということ、そして AED の使い方について理解できました。これからは目の前で人が倒れていたら焦ると思いますが、今回の講習を思い出して冷静に行動したいと思います。(中2 A.T)

AED が何かとは知っていても使い方を知らなければいざという時に役立たないので、今回経験をしたことで、少しはいざという時に助けることができるようになったのではないかと考えます。AED を使う場面は無い方がいいですが、使うとなった時には今回学んだことを生かして正確に素早く対応していきたいと思います。熱中症の話は、私自身がなったことがあるのでとても身近に感じました。部員や周りの人に起こることのないように、水分補給や休憩を取るよう呼び掛けていきたいです。(中2 T.A)

普段保健委員の仕事で点検している AED の使い方を知って、緊急時にどれほど大切なものかわかりました。1つ1つの行動が速いほど生存率は高くなりますが、実際にやってみて、もしその場所に居合わせた時、やり方を分かっていたとしても混乱してしまいそうだなと思いました。だからこそ練習し、経験を積み重ねていかないと、とっさに的確な判断は難しいと思いました。救急車を呼んだ後も、その場の状況なども伝えないといけないので、救急車を呼ぶ判断の仕方だけでなく、そういった伝え方も確認しておきたいと思いました。(中2 O.S)

心肺蘇生法や AED の使い方について学ぶことができ、心肺蘇生や AED で助かる命があることを知ることができました。もし倒れている人がいたら、今回の講習会で学んだことを活かし、冷静に対応したいです。(高1 K.K)

参加した代表者のみなさん、お疲れさまでした！

ぜひ周りと共に、今後の活動に活かしてください！