

PTA救命救急法講習会開催

7月6日（木）伊賀良小学校体育館にてPTA救命救急講習会を開催しました。

この講習会は今年で2回目の開催となります。今回は6年生の保護者、PTA役員を対象とし、実践的な1次救命処置（BLS）の講義及び実技講習を 伊賀良消防署 救急係 井原さんに教えていただきました。

救命救急講習会を受講したことがない保護者の方がほとんどだったので、まず井原さんが一連の流れを説明しながらお手本を見せてくださり、その後、少数班に分かれて実技講習を行いました。



今回、ダミー人形やAEDを用いての実技講習を行なったことで参加いただいた保護者の方々からは『実際にその状況になったときに何をすればよいか分かった。ダミー人形だったけれど緊張感をもってできた』『こういった講習会は初めて参加したが、とても為になってよかった』と感想を聞く事ができました。

これから夏休みを迎え、海・川・プールなどへ遊びに行く機会もあると思います。安全に楽しく遊ぶことは大前提ですが、もし万が一目の前で救命救急処置が必要になった場合、知識があると無いとでは移せる行動も違うと思います。救命救急処置を行う知識があるとより安心して過ごせると思った講習会でした。



安全部長 宮下さん

あなたの行動が命を救う

新型コロナウイルスが5類へと移行となった今年は外出する機会が多くなると思います。外出先、家の中の事故等により救命処置が必要となった場合、救急車の到着までの間、この講習が活かされます。私自身、十数年ぶりに講習を受け改めて救命救急の大切さがわかりました。

講師の方をはじめ、参加いただきました皆様ありがとうございました。

救命救急法の流れ

意識確認

『大丈夫ですか。わかりますか』

やさしく両肩をたたき、反応があるかないかをみます。

【だれか】だと分かりにくいので、【あなた】と指名してお願いするとスムーズです。



119番通報

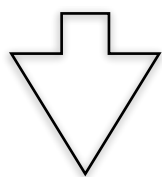
『あなたは119番へ通報してください』

協力依頼

『あなたはAEDを持ってきてください』

呼吸確認

呼吸なし



胸骨圧迫



胸と腹部の動きを
10秒確認する



胸の左右の真ん中に片手の
付け根を置き
両肘をまっすぐ
真上から垂直に
約5cm沈むくらい圧迫

1分間に100～120回の速いテンポで、1秒に約2回のペース。1セット30回

圧迫時に骨を折ってしまわないよう
下側の手の指先を反らせる



人工呼吸



あご先を上げ軌道確保
鼻をつまみ、胸が持ち上
がるように1秒かけて息
を吹き込む（2回）

心肺蘇生

胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ（30回：2回）
を救急隊に引き継ぐまで続ける。

飯田市の場合、通報から救急車が
現場に到着までおよそ10分です



ということは…

（胸骨圧迫30回＋人工呼吸2回）×20セット

これが約10分です

AEDの到着と準備



- ①電源ボタンを押す。
- ②音声メッセージと点滅するランプの指示に従う。

（大人モード、小児モードを設定）

- ③電極パットを貼る
- ④心電図の解析
- ⑤電気ショックを与える



AEDが到着しても心電図の解析までは
心肺蘇生を続けましょう

その他

赤ちゃんの場合

人差し指と中指の2本、または胴体を両手で挟み、両手の親指を重ねるようにして胸の厚さ3分の1を圧迫。



今回の講習会で配布された資料を添付します。
そちらも合わせてご覧ください。

こどもの場合

胸の厚さに応じて深さを加減し、
胸の厚さ3分の1を圧迫



伊賀良小AEDの場所



職員室 伊賀良湖側の入口に設置

7月度学校行事予定

- 13日(木) 地区子ども会②
- 20日(木) 全校大掃除
- 21日(金) 一学期終業式
- 22日(土)～8月22日(火) 夏休み

8月度学校行事予定

- 23日(水) 二学期始業式
- 25日(金) 支援学級キャンプ

9月度学校行事予定

- 1日(金) 避難訓練②
- 2日(土) 土曜参観日
- 29日(金) 運動会前日準備
- 30日(土) 運動会

7月度PTA行事予定

- 14日(金) 第二回 地区懇談会
- 29日(土) アップルロードりんご除草作業②

8月度PTA行事予定

- 24日(木) PTA常任委員会

9月度PTA行事予定

- 9日(土) 第二回環境整備作業
- 10日(日) 第二回環境整備作業 予備日

一般救命講習会

突然、心臓や呼吸が止まってしまった人が助かる可能性は、その後の10分間で急激に下がります。救急車が到着するまでに、令和2年では、全国平均で約8.9分、飯田下伊那で約9.9分かかっています。救急車が来るまで手をこまねいて見ていたら、命を救うことはできません。電気ショック（除細動）を行うまでの時間が1分間遅れるごとに、生存退院のチャンスが7~10%ずつ下がってしまいます。

① 傷病者に近づく前に自分を守る

- 傷病者に近づく前に周囲を見渡して、安全かどうかを確認します。

② 近づいて反応（意識）を確認する

- 傷病者の耳もとで「大丈夫ですか」又は「もしもし」と大声で呼びかけながら、肩をやさしくたたき、反応があるかないかを見ます。

③ 119番通報と協力者への依頼

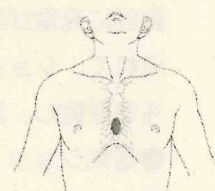
- 「誰か来て！人が倒れています！」と助けを求める。協力者が駆けつけたら、「あなたは119番へ通報してください！」「あなたはAEDを持って来てください！」と要請します。
- 救助者が1人の場合や、協力者が誰もいない場合には、次の手順に移る前に、まず自分で119番通報をしてください。また、すぐ近くにAEDがある場合には心肺蘇生を始める前に、そのAEDを自分で取りに行きます。

④ 呼吸の確認

- 傷病者が普段どおりの呼吸（正常な呼吸）をしているかどうか、胸と腹部の動きを10秒以内で確認します。
- 胸と腹部の動きがない場合、又は約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合、しゃくりあげるような途切れ途切れに起きる呼吸がみられる場合は、いずれも「普段どおりの呼吸なし」と判断します。

⑤ 胸骨圧迫

- 普段どおりの呼吸がない場合、又はその判断に自信が持てない場合は心停止とみなし、危害を恐れることなく直ちに胸骨圧迫を開始します。
- 胸の左右の真ん中にある胸骨の下半分に、片方の手の付け根を置き、その手に他方の手を重ねます。両手の指を互いに組むと、より力が集中します。
- 両肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、真上から垂直に傷病者の胸が約5cm沈むまでしっかり圧迫します。
- 1分間に100~120回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。
- 「強く、速く、絶え間なく」を意識してください。
- 小児の場合は、胸の厚さに応じて圧迫の深さを加減し、胸の厚さの約3分の1を圧迫してください。
- 圧迫の要領は、圧迫の深さが胸の厚さの約3分の1に至るのであれば、両手・片手のどちらで行ってもかまいません。

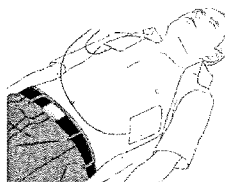


⑥ 人工呼吸 *口対口人工呼吸がためられる場合などには省略可

●30回の胸骨圧迫終了後、口対口人工呼吸を開始します。片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先に当て、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げ気道を確保します。そのまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。

●口を大きく開けて傷病者の口を覆い、息を約1秒かけて吹き込みます。傷病者の胸が持ち上がるのを確認し、同じ要領でもう1回吹き込みます。

●傷病者に出血がある場合や、感染防護具を持っていないなどにより口対口人工呼吸がためられる場合などには、人工呼吸を省略し、すぐに胸骨圧迫を続けます。



⑦ 心肺蘇生（胸骨圧迫と人工呼吸）の継続

●胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ（30：2のサイクル）を、救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。救助者が2人以上いる場合は、疲労により胸骨圧迫の質が低下しないように、1～2分間程度を目安に、胸骨圧迫の役割を交代します。

⑧ AEDの到着と準備

●電源ボタンを押す。ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。

●電源を入れたらそれ以降は、音声メッセージと点滅するランプに従ってください。

⑨ 電極パッドを貼る

●電極パッドは、胸の右上（右鎖骨の下）及び胸の左下側（脇の5～8cm下）の位置に貼り付けます。電極パッドに表示されている絵を参考にしてください。

●電極パッドを貼り付けた後、ケーブルのコネクターを本体の差込口に差し込みます。

（本体に接続済みの機種もあります。）

●胸が濡れている場合は拭き、貼り薬があれば剥がし薬剤を拭き取り、胸に機械が植込まれている場合は、出っ張りのある部分を避けて電極パッドを貼ります。

⑩ 心電図の解析

●「体に触れないでください」などの音声メッセージが流れたら、「みなさん離れて!!!」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認します。

⑪ 電気ショック

●AEDが、電気ショックが必要と解析した場合は、「ショックが必要です」といった音声メッセージが流れ自動的に充電が始まります。充電が完了すると、「ショックボタンを押してください」といった音声メッセージが流れて、ショックボタンが点滅します。充電が完了したら、「ショックを行います。みなさん、離れて!!!」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認し、速やかにショックボタンを押します。

●電気ショックを行ったら、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生（胸骨圧迫30回、人工呼吸2回）を再開します。

●オートショックAEDという機種が新たに追加されました。

電気ショックが必要な場合に、ショックボタンを押さなくても自動的に電気が流れます。傷病者から離れるように音声メッセージが流れ、カウントダウンまたはブザーの後に自動的に電気ショックが行われます。

この場合も安全のために、音声メッセージなどに従って傷病者から離れる必要があります。

<注：未就学児（約6歳まで）に対するAED使用>

●未就学児にも成人と同じAEDを使用でき、手順も成人に対する場合と同じです。

●モード切替のあるAEDの機種では、未就学児用モードを使用します。モード切替のないAEDの機種では、未就学児用電極パッドを使用します。ただし、未就学児用電極パッドが備わっていない場合には、小学生～大人用電極パッドを使用してください。

●電極パッドを貼る位置は、電極パッドに表示されている絵に従います。

●小学生～大人用の電極パッドを使用する際には、パッド同士が接触しないように工夫が必要です。