

大切な人を守るためにできること

8月28日（木）防災の日、みなさんは自分の命を守ること（自助）、他の人とも助け合うこと（共助）について学びました。講堂で学習した「心肺蘇生法」について改めてお知らせしたいと思います。

夏休み中「普通救命講習」という講習会を全員の先生たちが受けました。その時ご指導くださった方から、こんなお話を教えていただきました。



2019年7月 横須賀市

小学校5年生の優輝くん（11歳）は突然目の前で父親（42歳）が倒れる場面に遭遇した。優輝くんが両手で胸骨圧迫を続け、6分後に駆け付けた救急隊員が救命措置を引き継ぎ、病院へ。8月半ばに退院し、9月上旬には職場に復帰した。

もしかしたら、自分もそんな場面に遭遇することもあるかもしれません。そんな時、自分は何ができるでしょうか？ 今、そのことを考えるのは難しいことかもしれませんが、大切な人を守るために自分ができることはあるだろうか、頭の中でたくさん想像しながらお話を聞いてくれている姿が印象的でした。

もし救急車を呼ぶことになったら…



119番です。火事ですか？ 救急ですか？

救急です



場所（住所）はどこですか？

大田区東雪谷の文教大学附属小学校の裏の公園です

どうしましたか？

倒れている人がいます。声をかけても反応がありません。

おいくつくらいの方ですか？

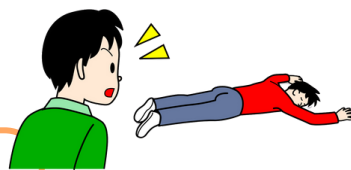
60歳台くらいだと思います。

男性ですか？ 女性ですか？

男性です

その方とはお知りあいですか？

いいえ。知りあいではありません。



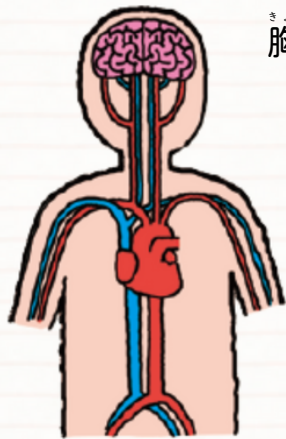
あなたのお名前と連絡先を教えてください

文教太郎です。123-456-789です。

消防自動車に向かっていきますので、近くに着たら、誘導をお願いします。



実際、目の前で人が倒れた時を想定して、119番通報し、どうやって電話の受け答えをするのかをやらしてもらいました。今回、6名の6年生が手を挙げてくれて、自分だったらどう答えるか、体験してくれました。いざという時、とてもドキドキしてしまいましたが、落ち着いて、聞かれていることに答えていくことが大切です。自分の家の住所、近くに何があるかなど、ぜひおうちの人とも話し合ってみてください。



胸骨圧迫に挑戦！

心臓から送られた血液は全身に運ばれていますが、心臓が動かなくなると、血液も流れなくなってしまいます。そして、大事な働きをしている「脳」にも酸素が送られなくなってしまいます。脳に血液が届かない時間が長くなると、脳にいろいろな問題が起きてくることがあります。そうならないために、人工的に心臓を圧迫して、血液を送ってあげることが大切になってきます。

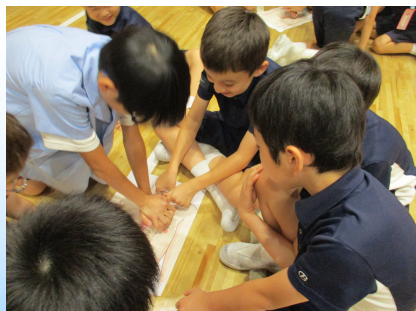
今回は、ペットボトルを使って、「胸骨圧迫」に挑戦してもらいました。胸骨圧迫のポイントは、「強く！ 速く！ 絶え間なく！」ということになりますが、

これを一人で、続けることはなかなか難しいものです。東京都内の救急車到着までの時間は8分間といわれていますが、8分間、絶え間なく胸骨圧迫を続けるためには、たくさんの人の力が必要になってきます。そのためには、一緒に助けてくれる人を大声で呼ぶこと、声を掛け、タイミングを見ながら交代して胸骨圧迫をする練習もしました。途中で自分が苦しくなって倒れてしまっは、大変ですので、周りの人たちと協力しながら行うことが大切です。

肘を伸ばして、真上から体重をかける！



今回は、ペットボトルを圧迫してみましたが、実際はもっともっと力が必要になってきます。大人であっても、真上から自分の体重をかけてやっと押すことができるくらいです。このようなことが起こらないことが一番ですが、いざという時、小学生のみなさんにもできることがあるということ覚えておいてほしいと思います。



当日もお話ししましたが、胸骨圧迫は、絶対に元気な人に対してやってはいけません。

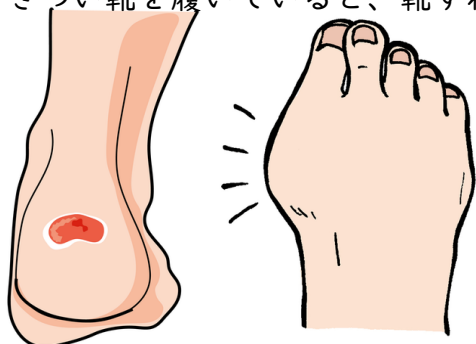
せいちょう

成長しました！

夏休みがあけて、登校してきたみなさんを見て感じたのは、「大きくなった！」ということです。先日、身体測定を行いました。身長も伸び、体重も増えていました。

そこで、改めて確認してほしいのは、上履きや体操着、校内着などのサイズです。

「足が痛い」と保健室に来た子がいましたが、見るからに上履きがきつそうです。夏の間に、身長や体重と共に、足のサイズも大きくなっていると思いますので、①上履き、②外履き、③革靴 この3つの靴のサイズを確認するようにしてください。きつい靴を履いていると、靴ずれや外反母趾など、足のトラブルを引き起こす原因になります。



また、体操着や校内着、制服なども同様に、自分のサイズが合っているかを確認してください。体が大きくなり、サイズが合わなくなっている場合には、おうちの人にお願ひして、準備してもらうようにしてください。