

令和5年度 広島市スポーツ推進委員実務研修会

『普通救命講習』の開催

6月3日（土）と7月16日（日）、南区スポーツセンターにおいて、『普通救命講習』が開催されました。『普通救命講習』は、講師に広島市消防局の方をお迎えして、一年おきに開催されています。両日で、南区スポーツ推進委員41名が受講しました。

まず、**応急手当**の重要性と、けがや火傷・溺水・熱中症などの対処法をビデオで視聴しました。次に、普段どおりの呼吸がない場合の**心肺蘇生法**を、全員がダミー人形とAEDを使用した実技で学びました。



ビデオを視聴・・・講師の説明を真剣に聞くスポ推(*' ω' *)



《心肺蘇生法による救命》



①.②.③を3人が担当



③と④を繰り返す続ける



交代しながら続ける

心肺蘇生法は反応がなく、普段どおりの呼吸をしていない状態の時にいきます。一刻を争う事態ですので、周りの人の助けがあるとより効果がありますね。大きな声で助けを求めましょう。

手順⇒⇒⇒⇒⇒

①119番通報・電話のスピーカー機能の活用で指令係員から以降の対応を聞きながら行える

②AEDを取りに行く

③胸骨圧迫・心拍再開まで続ける

④AEDが到着したら電源を入れ電極パッドを装着し、周囲（誰も触れていないか）を確認して電気ショックを行う・大体の機種は電源を入れると音声ガイドが流れるのでそれに従う

助けがある時は、①・②は頼んで③を行います。③の胸骨圧迫は、電気ショックの時を除いて、心拍再開または救急車到着（隊員と交代）まで続けるので、数人で交代しながら行うと良いです。一定のリズム（毎分100～120のテンポ）と圧迫の強さ（約5cm沈むまで）で続けることが大切です。

「もしも、・・・」に備えた研修ですが、人命に係わることの重大さが分かるから、いつも真摯に取り組めます。講師の方は、次々とする質問に丁寧に答えてくださいます。

