

その1 知っておきたい心肺蘇生の方法と AED

(1)こんな時どうする？

土曜日の午後、友人二人と部活動帰りに公園を通りかかったら、男の人が倒れていました。

(2)心肺蘇生の実際 P44 を参考に実際の場面を想定して記入しましょう

- ①反応の確認 → 「 () ?! 」 () で大声で呼びかけ肩をたたき
→ 反応あり・・・すぐに()へ通報
- ②119 番要請と AED の手配
→ 反応なし・・・協力者になってくれる人を探す(大声で「 () 」)
協力者に「 () 」手配・「 () 」を要請
- ③呼吸を見る・・・普通の呼吸かどうか()秒で観察
- ④心臓マッサージ・・・肘(ひじ)をまっすぐにのぼし、手の付け根に体重をかけ1分間で
()回のテンポで30回連続して心臓を圧迫する
- ⑤AED 装着・・・すぐに()をいれ、音声メッセージに従って操作する

(3)4人程度のグループで、心肺蘇生の方法と AED の使用の練習を実際に行ってみよう

- ①患者1名(倒れている人の役) ②発見者1名(AED 装着と心臓マッサージ練習)
③協力者2名(119番通報 AED の手渡し)

*心臓マッサージ練習は実際に力を入れて行くと危険なので、今回はそっと胸に手を当ててマッサージをする動作を練習するようにしましょう

その2 心の健康を取り戻す方法を考える

(1) P47 を参考に、自分でできるストレス対処法を書き出してみましょう。

◎自分で判断せず、専門のお医者さんやスクールカウンセラーに相談することが一番大切です。

(2) 腹式呼吸を使ったリラックス呼吸法を行ってみよう(気分がすっきりしますよ!)

今日の学習の感想を記入しよう

