

2019 熱中症予防・救命講習会を

開催しました！



救命の3要素

目撃者
+
救助者
+
AED



6/19 (水) 13:15~15:00 に本校柔道場にて、明治国際医療大学 保健医療学部 救急救命学科の坂梨秀地先生、柳聖美先生を講師にお迎えし、「熱中症予防・救命講習会」を実施しました。

「屋外、屋内にかかわらず酷暑の中で活動する時期を迎えるにあたり、体調管理や熱中症について正しい知識を持ち、予防と対策を学ぶ。また部活動中の事故の際、救命の一助となるよう AED の使用と胸部圧迫法のトレーニングを行う。習得した知識を部員に広め、日常の部活動にいかす。」ことを目的に、各部の代表者約 60 名が参加して講義・実技指導を受けました。わかりやすく非常に充実した時間となりました。

日頃の部活動に特に注意すべきことは、「①各自の健康・体調管理（寝不足は厳禁、食事はしっかり摂って規則正しい生活を心がける、活動中の水分補給も含めて、冷たい飲み物は要注意）②各部で体調不良 or ケガ人が出た時 etc の対応の仕方や役割分担を必ず、決めておくこと・確認しておくことが大事。③熱中症などは症状が軽い時に、早目に対応し休養をとること。」です。

※この講習会の内容は「保健室通信」にまとめて、6/24（月）に全校生徒にも配布しました。

《熱中症予防・救命講習会参加者アンケート集計》（提出 58）

(1) 内容は理解できましたか

1 よくできた **39** 2 できた **18** 3 あまりできなかった **0** 4 できなかった **1**

(2) 今日の内容を今後の生活やクラブ活動にいかすことができると思いますか？

1 とても思う **34** 2 思う **21** 3 あまり思わない **2** 4 思わない **1**

(3) 講習会に参加してよかったですか？

1 とても良かった **34** 2 良かった **22** 3 あまり良くなかった **1** 4 良くなかった **1**

(4) 所属クラブは？ 1 文科系クラブ **19** 2 運動系クラブ **39**

(5) 感想 etc あれば自由に書いてください。

- ・たくさん学ぶことがあり、とても良い時間でした。 ・気をつけてクラブをしていきます。
- ・色々なことが知れて、学べて良かったです。 ・とても分かりやすかったです。
- ・自分のためになった。 ・AEDの使い方がよくわかった。
- ・もし倒れている人を見かけたら、今日のことを思い出してやりたいと思います。（類似多数）
- ・いろんなことを知れて良かった。 ・これから気をつけたい。
- ・中学校の時ぶりで忘れていたことが多かったのでとても良かったです。私の部活はマネージャーが1人なのでしっかり頭に入れておきたいと思いました。
- ・復習をすることができ頭に残すことができたので、いざとなった時に対応できると思いました。
- ・こういう機会が全くなかったので、知らないことがたくさんで人生に役立つ事だらけで良かったです。勉強になりました。 ・改めて大切だと思いました。
- ・野球部が一番熱中症になりやすいので気をつけていきたい。今日学んだことを活かしたらいいなと思う。
- ・AEDの場所を覚えておくのは大事だと思った。 ・熱中症についてよく知れた。
- ・その場の対応だけでなく、いざという時に動けるように、前々から色々決めることが大切なんだなと思った。
- ・これからの部活で役割を決めていこうと思った。救命士に興味を持ちました。
- ・ありがとうございました。（多数）