

# 知っておきたい心肺蘇生の方法 心の健康を守るために

## 1 ねらい

- (1)心肺蘇生の方法を知り、いっどこで起きるか想定できない災害時に、迅速な対応ができるようにする。
- (2)災害によって誰もが心や体に変化が起きることを理解し、心の健康を取り戻すための方法を知る。

## 2 題材設定の理由（資料作成の意図）

- (1)救急車が到着するまでの初期行動は、「救急の連鎖」に関わる大切な行動である。いざというときにちゅうちょせず、自分ができることを判断し実行することが重要である。心肺蘇生の方法の基本を確認するだけでなく、一人では困難なことも、周囲の人たちと協力し救護活動に取り組む大切さについても気付かせたい。
- (2)災害によって心身に大きなストレスを受けると心と体のバランスを崩し、これまでの日常生活では感じることのない気分になり、体に変調をきたすことがある。このような変化が起きることを理解し、心の健康を取り戻す方法を学ばせ、冷静に対処できる心構えを育てたい。

## 3 展開例

学 習 活 動	留 意 点
<p><b>知っておきたい心肺蘇生の方法と AED (30 分)</b></p> <p><b>1 心肺蘇生の意義を知る(5 分)</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>けが人や病人が出た場合、応急手当をする必要があるのは、なぜでしょうか。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・そのままだと助からないから。</li> <li>・救急車がすぐに来るとは限らないから。</li> </ul> <p><b>2 心肺蘇生の方法と AED 使用の基本を確認する (5 分)</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>実際にけが人や倒れている人を発見した場合、どんな行動をとればよいのでしょうか。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・救急車を呼ぶ。・止血をする。・動かさない。</li> </ul> <p><b>3 ワークシートの内容に従って、心肺蘇生の方法を実践する (20 分)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・誰がどの役をやればいいのか。・どうすればいいのかな。・一回練習してみよう。</li> </ul> <p><b>心の健康を取り戻す方法を考える (15 分)</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ストレスに対処するためには、どんなことをしたらよいでしょうか。(8分)</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よくわからない。・好きなことをする。</li> <li>・友達に相談する。・運動をする。</li> <li>・スクールカウンセラーの先生に相談する。</li> </ul> <p><b>3 ③, ④を読み、自分でできる方法を確認する。</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>腹式呼吸を使った、リラックス法を実際にやってみましょう。(7分)</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○応急手当と救命曲線の図を大きく示し、救急車が到着する全国平均時間を紹介し、救急車の到着を待っているうちに救命率が減少していくことを確認させる。居合わせた人の対応が、命を救うことにつながることも理解させる。</li> </ul> <p style="background-color: yellow;">別紙ワークシート (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ワークシートで心肺蘇生の方法を確認する。</li> </ul> <p style="background-color: yellow;">別紙ワークシート (3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○グループを作り、役割分担を決めたらロールプレイで心肺蘇生の対応と実践をおこなう。</li> <li>*心臓マッサージを実際に行うと、心臓に圧迫がかなり危険なので、手の重ね方やマッサージの位置など動作を練習するように指導する</li> </ul> <p>○P46・47の急性ストレス障害やPTSDの説明については名称に触れる程度とし p47「心の健康を取り戻す方法」に重点を置くようにする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○自分のストレス対処法や、保健体育での既習事項を基に考えさせる。別紙ワークシート</li> <li>○一人で抱え込まないで、信頼できる大人の人やカウンセラーや専門医に相談することが大切であることを理解させる。</li> <li>○リラックス法を実践するための環境になっているか確認してから、教師主導で取り組ませる。</li> </ul>

☆救急救命の配当時間は30分ですが、生徒の様子を見て45分間で実施してもかまいません。配当時間については各学級で進めやすい形で行ってください(心の健康について後日実施しても結構です)。

☆3年生にAEDを実際に見せてください。1組から順にまわしてください。ただし絶対にボタンを押さないでください(カバーを開けるだけ)

☆実施を終えての記録をお願いします 25年度防災教育関係→6・3・11から未来へ→3防災学習実施後の記録(各学年ごと)