

心肺蘇生法・・・たおれている人を発見したら、このように行動しよう。覚えておきましょう。

覚えておこう

いざというときの

コール&プッシュ

もし
倒れている人を
発見したら

その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。



コール

119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**



やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AED
が到着するまで

プッシュ

胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

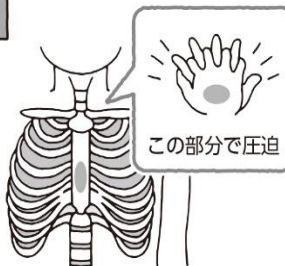


「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。



胸骨圧迫のポイント

強 <

胸が約5cm（子どもの場合、胸の厚みの約3分の1）沈み込むように

速 <

1分間に100～120回のテンポで

絶え間なく

なるべく中断しないように

プッシュ

AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**



AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



どうやって使うの？

電源を入ると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。



電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。



※一般社団法人 日本循環器学会

応急手当

3つの ない

動かさない



ケガをしたところは無理に動かそうとせず、安静に

こすらない

目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう



あたためない



まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしよう

ケガをしないように気を付けよう。

ケガをしてしまったら、正しい手当てを行いましょう。

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。



自分でできる！

応急手当 3つのポイント



① 洗う

＋すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

＋目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

＋やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

＋つきゆび・ねんざ

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

＋切り傷

ハンカチなどを当てて止血する

＋鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

