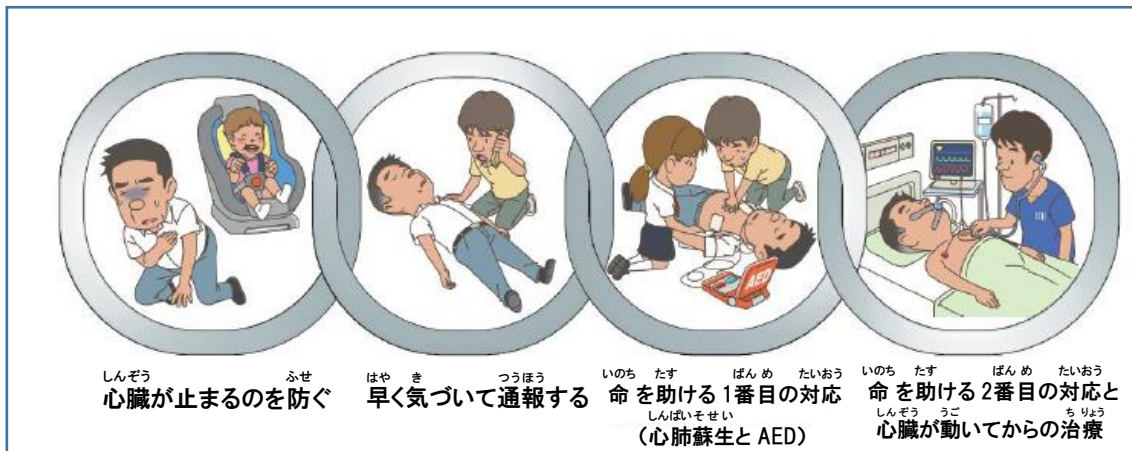


おうきゅう て あて なら  
応急手当を習うための  
テキスト  
おとな  
(大人)

ガイドライン 2020ver.

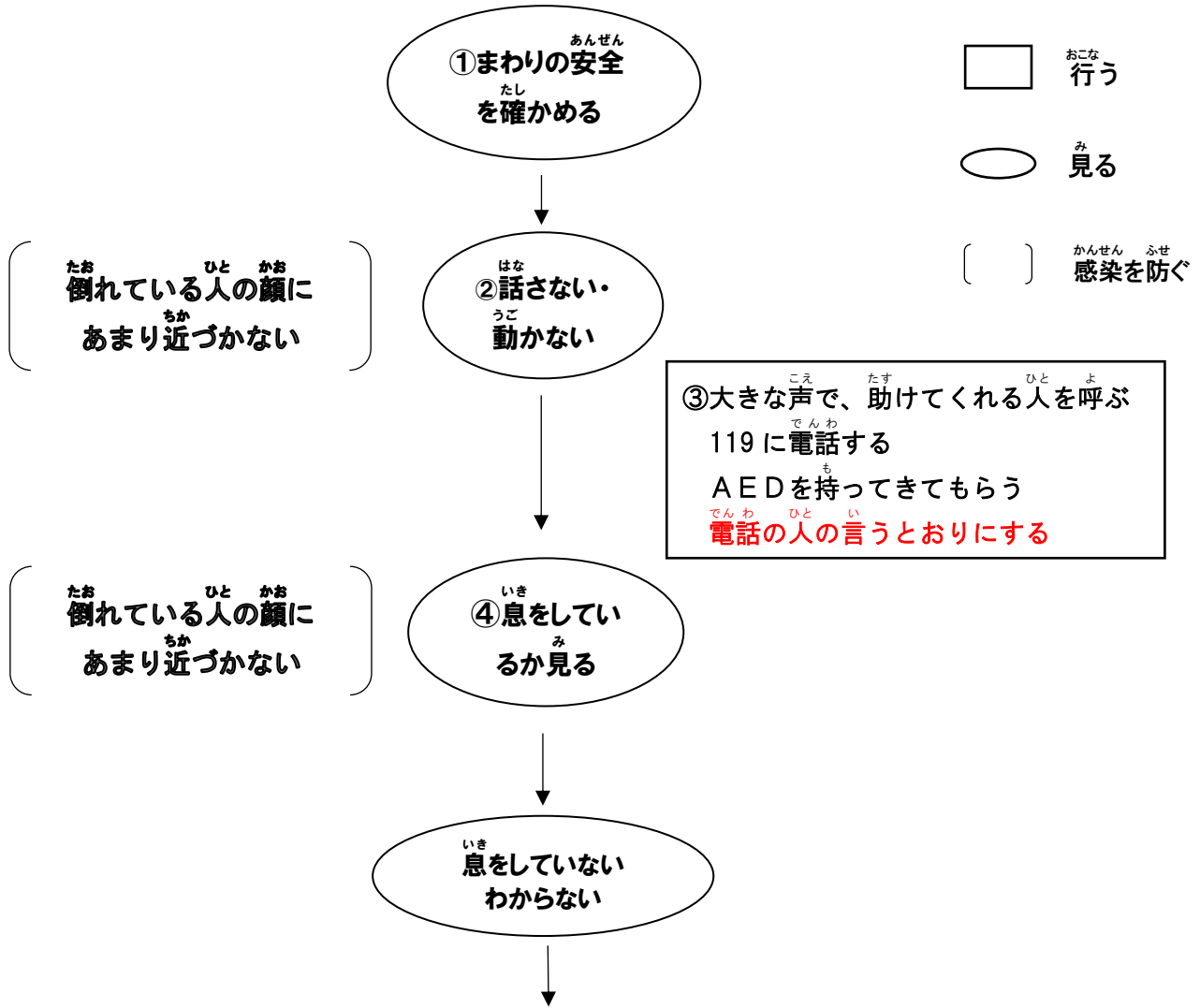
かんせんしょう ふせ おこな  
〈 感染症を防ぎながら行う 〉



いのち たす  
命を助けるためのつながり

な ばり ししやうぼうほんぶ な ばりしやうぼうしよ  
名張市消防本部 名張消防署

いのち たす なが きゅうめいしよ ち  
**命を助ける流れ(救命処置)**  
 しんぱいそせい つか かた  
**(心肺蘇生とAEDの使い方)**



⑤ **心臓マッサージ**

- 強く (5cm)
- 速く (1分間に100~120回)
- 続けて (心臓を押さない時間を短くする)
- 押す→胸が上がるまで戻す

⑧ AEDをつける

- ・電源を入れる
- ・シール※1を胸につける

※1. 小学生～大人のシールを使う

⑨ 心臓の動きを

機械が調べる

電気ショックは必要か？

⑫ くりかえし

はい

いいえ

⑫ くりかえし

⑩ 電気ショック 1回

⑪ すぐに心臓マッサージを始める

⑪ すぐに心臓マッサージを始める

・救急隊が来るまで

・倒れている人が、何かをしようとして動くまで

・いつもと同じ息をするまで

※心肺蘇生（心臓マッサージやAED）を続ける

・救急隊と交代したら…

① せっけんと水で、手と顔を洗う

② 倒れている人の、口と鼻においたハンカチやタオルは、手で直接持たない  
ようにして、捨てる

③ うがいをする

# しんぱいそせい ほうほう 【心肺蘇生の方法】

## 1. 話すかどうか、動くかどうか、見る



わかりますか？

- 倒れている人の肩を少したたいて、話すかどうか、動くかどうか、見る。

※倒れている人の顔に、あまり近づかないように、気をつける

## 2. 119に電話とAED



119に電話して、  
AEDを持ってきて！

- 話さない・動かないときは、大きな声で助けてくれる人を呼ぶ。
- 119に電話する、AEDを持ってきてもらう。  
(まわりに人がいないときは、自分です)

## 3. 息を見る



- 胸とおなかの動きを見る。
- 息をしていないときや、いつもと同じ息ではないときは、息が止まっていると考えます。

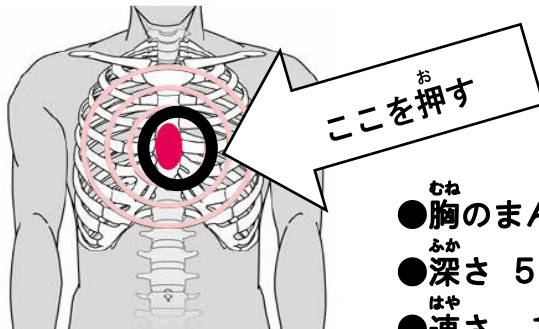
※倒れている人の顔に、あまり近づかないように、気をつける

## 4. 心臓マッサージ(胸の骨を押す)



しんぞう まえ  
※心臓マッサージをする前に、ハンカチやタオルを  
たお ひと くち はな  
倒れている人の口と鼻におく

じんこうこきゅう  
※人工呼吸は しない



- 胸のまんなかを押す
- 深さ 5cm (※6cmより深く押さない)
- 速さ 1分間100~120回

つよ はや つづ もど  
強く、早く、続けて、戻す

## ⑤ AEDが きたら



### (1) 電源でんげんを入れるい



AEDの電源でんげんのボタンおを押す。



つか かた せつめい はじ  
使い方の説明が始まります。

### (2) AEDのシールを胸むねにつける



シールは、右みぎの前まえの胸むねと、  
ひだり  
左のおなかに、しっかり  
つける  
※反対はんたいでもいいです。

しんぞう  
※心臓マッサージをしながら、シールをつける

### (3) 倒れている人から離れる



はな  
離れて！

しんぞう うご きかい しら  
心臓の動きを、機械が調べる。



まわりに人がいるときは、  
「離れて！」と言って、  
倒れている人の体に  
誰も触っていないことを確かめる。

### (4) 電気ショックが必要→ボタンを押す



※電気ショックのボタンを押すときは、  
自分と、まわりの人が、  
倒れている人の体に  
触っていないことを確かめる。



ボタンを押す



すぐに心臓マッサージを始める。

しんぞう じかん みじか  
※心臓マッサージをしない時間を短くして、  
つづ たいせつ  
続けることが大切です。

※救急隊と交代したら、すぐにせっけんと水で、手と顔を洗う

※倒れている人の、口と鼻においたハンカチやタオルは、手で直接持たないようにして、捨てる  
※うがいをする