

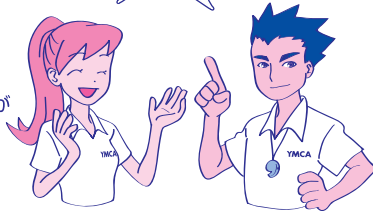
おぼえよう！人の生命の助け方

(心肺蘇生法の手順)

心肺蘇生法は、

- ①胸骨圧迫
 - ②人工呼吸 からなっています。
- 呼びかけても反応がなく、普段どおりの呼吸が
なかったら、生命の危険が迫っています。
協力者を求め、力を合わせて助けましょう。

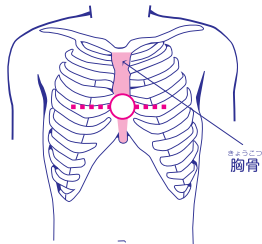
お家の人とよく勉強してね！



◆ 傷病者 (倒れている人、呼びかけに反応がない人) を見つけたら

①胸骨圧迫 (心臓マッサージ)

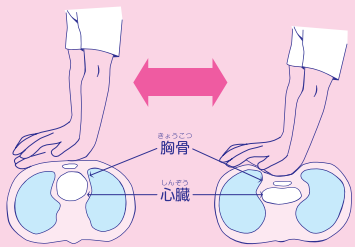
胸骨を圧迫し、血液を循環させる
胸の真ん中 (胸骨の下半分) を圧迫する



胸骨圧迫は、胸の真ん中 (胸骨の下半分) を圧迫します。肘をまっすぐ伸ばし、体を前傾させ、胸骨に垂直に力が加わるようにします。圧迫と圧迫の間 (圧迫を緩めている間) は、胸が元の高さに戻るところまで十分に圧迫を解除することが大切です。(※図1)

胸骨圧迫の大切なこと

- ・胸の真ん中 (胸骨の下半分)
- ・強く (胸が5cm以上沈むまで)
- ・速く (1分間に100回以上のテンポで)
- ・絶え間なく (30回連続で)
- ・圧迫の十分な解除



※図1

②人工呼吸 (省略してもよい)

息を吹き込んで、呼吸を助ける

気道確保をしながら
鼻をつまみ息を吹き込む

2本の指で
アゴをおしあげる

ひたいに
手をあてる



※図2 気道確保

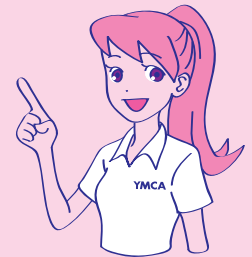
呼吸の通り道を広げ、
呼吸をしやすくする

気道確保(あご先を上にあげ呼吸の通り道を広げる)をして人工呼吸を行います。

鼻をつまみ胸のふくらみを見ながら、静かに大きく連続して (気道の開通を確かめながら) 2回吹き込みます。口と口が直接接触することで、ウイルスなどの感染が考えられる場合は、人工呼吸を省略して胸骨圧迫のみを続けてください。

口对口人工呼吸の大切なこと

- ・胸が上がるのが見えるまで
- ・約1秒かけて吹き込む
- ・吹き込みは2回



胸骨圧迫 30回 人工呼吸 2回 } をくりかえす