

# 大切な命を守るための 手当の流れとポイント

学校やご家庭などあなたのまわりの人が突然倒れたら…  
まずは落ち着いて、あわてずに、応急手当を行いましょう。

- 学校やご家庭で応急手当の練習・体験を行う場合は、次の点に注意してください。
- 練習・体験を行う場合は、指導のできる人と一緒に行ってください。
- 応急手当の実技の練習は、必ず人形（蘇生人形）を使ってください。
- 胸骨圧迫（心臓マッサージ）のリズムはメトロノーム等を使って体験しましょう。

## 声をかけ 反応を見る

「反応がない」「うめき声」  
「名前・年齢が言えない」



## 胸とお腹を見て

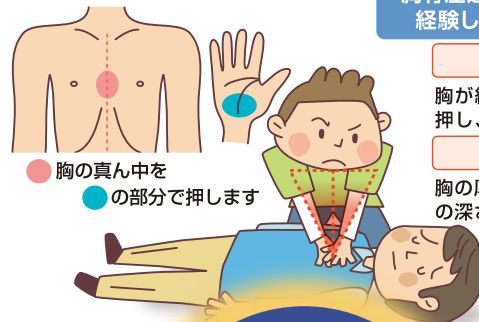
落ち着いてゆっくり確認する



正常の呼吸との  
違いを理解して  
おきましょう

## 強く、速く、たえまなく、しっかり押す

1分間に100回～120回のリズム



●胸の真ん中を  
●の部分で押します

胸骨圧迫のリズムを一度  
経験しておきましょう

### 成人の場合

胸が約5cm沈むように  
押し、しっかり戻す。

### 小児の場合

胸の厚さの約3分の1程度  
の深さまで押し、しっかり  
戻す。

## 1回1秒かけて2回

あご先を持ち上げ、鼻をつまんで、  
口に軽く息を吹き込みます。  
※うまく吹き込めない場合は、省略してもかまいません。

人工呼吸はたくさん  
吹き込む必要は  
ありません。



1

## 反応の確認

日頃と違うところは  
ありませんか？

## 119 救急車を呼ぶ

電話は切らずに  
落ち着いて  
119番の指示で  
手当を行いましょう



2

## 呼吸の確認

呼吸が止まっているか  
判断に迷う場合は  
次のステップへ

3

## 胸骨圧迫

(心臓マッサージ)

胸の真ん中を押す

30回

繰り返し

4

## 人工呼吸

落ち着いて  
軽く息を吹き込む

2回

AEDが到着したら  
すぐに使いましょう！

AEDを  
持つてくる

## 倒れた人の近くで AEDの電源を入れる

電源を入れたあとは  
ボクの音声指示で  
進めれば大丈夫！



ふたを開けると  
電源が入るAEDもあります。

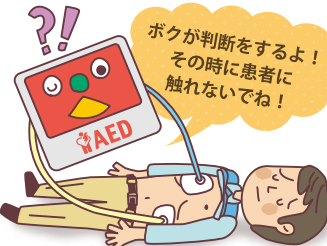
## 倒れた人の服をめくり肌 に直接電極パッドを貼る



小学生以上は成人用パッドを使いましょう。

汗・水などで濡れている場合は、  
パッドを貼る部分を拭いてください。

## AEDが自動的に 心臓のリズムを診断



ボクが判断をするよ！  
その時に患者に  
触れないでね！

AEDが自動的に患者の心電図を  
解析しましう。

ショックの  
必要なし

すぐに胸骨圧迫を再開！

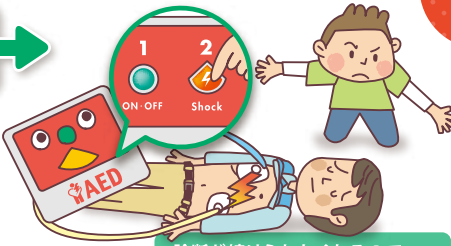
ショックの  
後すぐ

## 自動解析

ショックの  
必要あり

電気ショックが  
必要なら充電を  
開始しましう。

## 誰も触れてないことを確認 ショックボタンを押す



診断が続けられなくなるので  
AEDの電極パッドは貼ったままで

人工呼吸をすることが  
困難な場合は胸骨圧迫を  
優先し、119番の指示に  
従いましょう。

