



11月6日(月)に2年生を対象に普通救命講習を実施しました。消防署から4名の方が来て、心肺蘇生の方法やAEDの使い方を教えてくださいました。みなさん熱心に話を聞き、実技も積極的に参加することができていました。心肺蘇生法の手順やAEDの使い方を復習してみましょう。

① 傷病者の発見

右・左・前・
後ろ・足下



② 周囲の安全の確認

倒れている人を発見したら、駆け寄る前に回りに危険なものがないか確認しましょう。



③ 反応の確認

倒れている人の肩をたたき、呼びかけに反応するか確認しましょう。最初は優しく、徐々に強く大きく声をかけましょう。

もしも大丈夫ですか？



④ 助けを呼ぶ

大きな声で助けを呼び、119番とAEDを依頼しましょう。助けが来ない場合は、自分で119番通報をし通信指令員の指示に従いましょう。

あなたは119番通報をお願いします！

誰か来て
くださ〜い！

⑤ 呼吸の確認

倒れている人の胸やお腹を観察し、呼吸をしているか確認しましょう。分かりにくい場合は胸やお腹に手を当ててみましょう。



⑥ 胸骨圧迫

肘は真っ直ぐ伸ばしたまま、倒れている人の胸が5cm程度沈む強さで、胸の中心をしっかりと圧迫しましょう。

強く・速く・
絶え間なく

1分間に
100~120回の
テンポで

胸に対して垂直に
なるように押す

裏面へ続く

AEDの使い方

*AEDが到着しても胸骨圧迫を続けてください。

城西中学校のAEDは

北校舎1F
玄関ホールと

体育館1F



にあります。

① 電源を入れる

AEDが到着したら電源を入れましょう。AEDの使い方を忘れていても、音声案内に沿って操作すると使えます。カバーを開けると自動で電源が入るタイプと、電源ボタンを押すと電源が入るタイプがあります。



② 電極パッドを貼る

倒れている人の服を脱がせ、電極パッドのイラストの通り、胸の右上と胸の左下（心臓を挟み込む位置）にパッドを貼りましょう。パッドは隙間がないように、肌に直接貼りましょう。胸が濡れている場合は拭き取ってから貼りましょう。



触れないでください！

③ 心電図の解析

AEDが自動で心電図を解析してくれます。「心電図を解析中です。体に触れないでください。」とメッセージが流れたときは、周囲の人に倒れている人の体に触れないよう呼びかけます。



④ ショックボタンを押す

「ショックが必要です。充電中です。体から離れてください。」とメッセージが流れたら、再度周囲の人に体に触れないよう呼びかけます。

「ショックを実行します。オレンジボタンを押してください。」とメッセージが流れたら、周囲を確認しながらショックボタンを押します。

ショックが完了したら胸骨圧迫を再開してください。「ショックは必要ありません。」とメッセージが流れた場合も胸骨圧迫を続けてください。



ショックボタンを押します！
離れてください！

⑤ 救急車が到着するまで胸骨圧迫とAEDの手順をくり返す

生徒の感想より

- 心停止は誰にでも急に起こることと聞いてぞっとしました。
- 子どもの私でも命を助ける手助けができることに驚きました。家族にも今日学んだ事を伝えようと思います。近くで誰かが倒れた時は落ち着いて行動したいです。
- 実際に心肺蘇生をしてみて、とてもきついことが分かりました。1分30秒ただけでも、とても体力を使いました。これからも正しい知識をつけて、いざという時には素早く行動したいです。

総務省消防庁のHPです。動画で心肺蘇生法やAEDの使い方の復習ができます。確認してみてください。

