



今回は、ご家族や見知らぬ人が緊急事態に遭遇した時に、知っていたら助けられるかもしれない処置についてのお話です。

基本的な救命処置について

もし、目の前に急に倒れたり窒息をした人がいた場合、その場に居合わせた人が救急隊や医師に引き継ぐまでの間に応急処置ができれば、その命は助かるかもしれません。

専門的な器具や薬品などを使う必要がないので、正しい知識と適切な処置の仕方さえ知っていれば、誰でも行うことができます。

1. 意識のない人を見つけた、目の前で倒れた
↓周囲の安全を確認する
2. 緊急通報、AEDを要請する
↓119番通報
3. 脈拍・呼吸を確認する
↓大きな声で呼びかける
↓呼吸をしていないか正常な呼吸でない場合
↓脈拍が明確に触知されない場合
4. CPR(救命処置)開始

- 《1》胸骨圧迫を開始する(1分間に100回のテンポ、毎回5cmの深さで行う)
※1分間に100回のテンポは、アンパンマンの「勇気の鈴がリンリン♪」の歌にのせるとちょうど良い速さです。
- 《2》気道確保(頭を反らせ顎先を拳上し、空気の通り道をつくる)
- 《3》人工呼吸ができる場合は圧迫と呼吸は30:2の割合で行う
※小児は15:2の割合で行う

★AEDを入手できた場合は、胸にパッドを貼り、AEDの音声に従ってください。

AEDの使い方は簡単！誰にでもできるのでためらわないで！

心臓マッサージはとにかく大事！続けましょう！

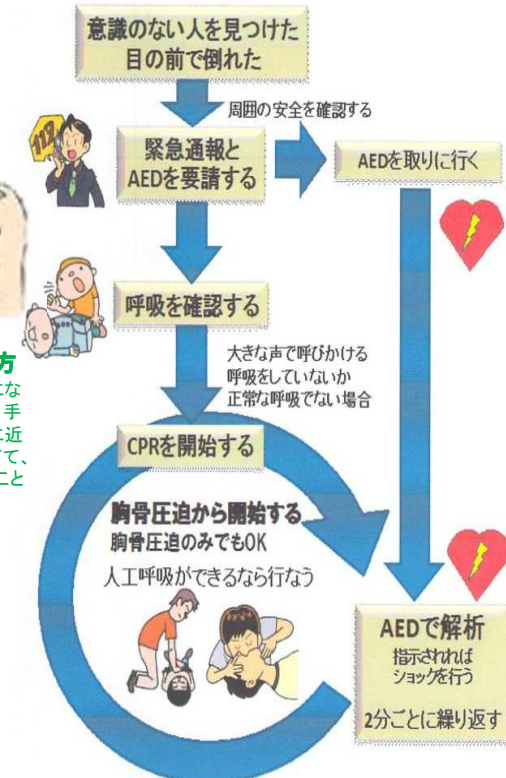
圧迫する部位
胸骨の中央下部
3分の1のところを
圧迫する



手の組み方
利き手が下になるようにして、手の平を手首に近い部分を当てて、しっかり押すことが重要です。

↑胸骨圧迫部位

↓気道確保



今月の絵本

おいていかないで

筒井 頼子さく
林 明子え

妹はお兄ちゃんが好き、お兄ちゃんは妹想い。そんな兄妹愛と優しさがいっぱい、どこかで目にしたことがあるような一面が描かれています。思わず微笑んでしまう一冊です。



おしらせ

雪まつりの季節ですね。毎年この時期は、インフルエンザが流行します。うがい・手洗いで感染予防に努めましょう(^_^)/ まだまだ寒い日が続きます。気を付けてお過ごしくださいね♪



次回のテーマは「熱性けいれんについて」の予定です。

★★おたのしみに★★