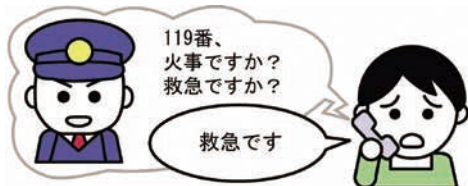


① 応急手当とは…

私たちは、いつ、どこで、突然のけがや病気におそわれるかわかりません。そんな時に、家庭や学校でできる手当を「応急手当」といいます。いろいろな応急手当がありますが、目の前のけがや病気の人に対して、あなたが今、できることをすることが応急手当です。

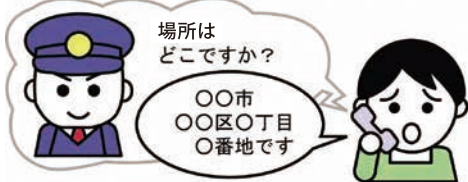
② 119 番通報のしかた

あわてず、ゆっくりと答えてください。



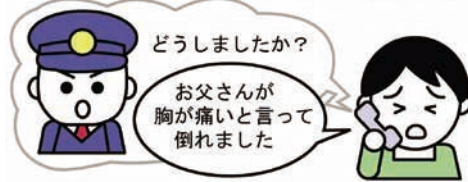
① 救急であることを伝える

119 番通報したら、まず「救急です」と伝えてください。



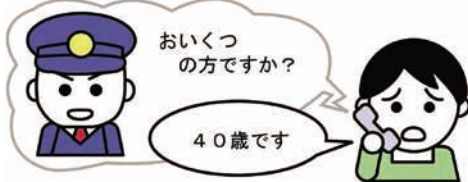
② 救急車に来てほしい住所を伝える

場所は、必ず、市町村名から伝えてください。場所がわからないときは、近くの大きな建物、交差点など目印になるものを伝えてください。



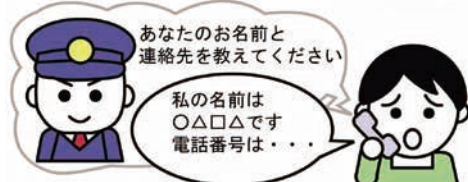
③ 具合の悪い人の症状を伝える

最初に、だれが、どのようにして、どうなったと簡単に伝えてください。分かれば、意識や呼吸があるかないか伝えてください。



④ 具合の悪い人のねんれいを伝える

具合の悪い人のねんれいを伝えてください。分からないときは、「40代」のようにおおよそでもいいので伝えてください。



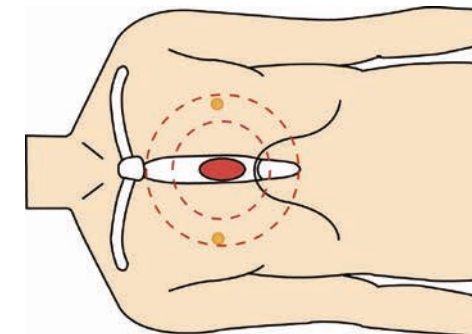
⑤ あなたの名前と連絡先を伝える

あなたの名前と電話番号を伝えてください。場所がわからないときなどに、問い合わせすることがあります。

ふだんどりの呼吸がなかったり、判断に迷った場合は胸骨圧迫から心肺蘇生を始めましょう!!

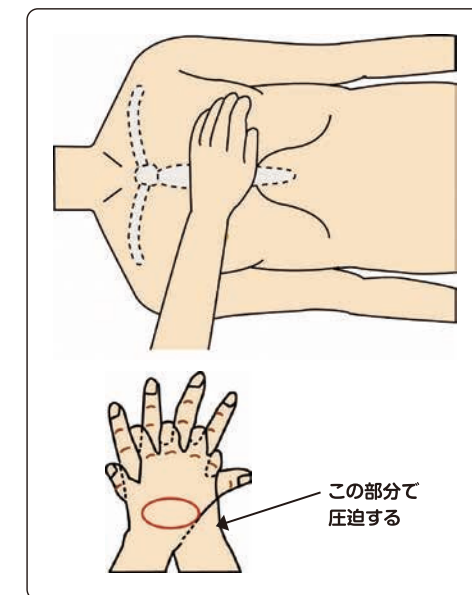
③ 胸骨圧迫

- 圧迫する位置は、胸の真ん中です。
- この位置に手の付け根を置き、その上にもう一方の手を重ね、成人では胸が約 5cm 沈むまでしっかり圧迫します。
- 1分間に少なくとも 100~120 回の速いテンポで連続して圧迫します。
- できる限り、中断せずに絶え間なく行います。



④ 胸骨圧迫の姿勢

- ひじを曲げずに、真上から垂直に押し下げる。



【注意】胸骨圧迫を人の体で練習してはいけません。