



12. もしも誰かが突然倒れたら

大切な人の命をまもるために、できることをしっかりと学ぼう。

突然、心臓の動きがとまってしまうことを「心停止」といいます。心停止は、おとなだけでなく、こどもにも突然起こることがあります。居合わせた人がすぐに応急手当をはじめれば、命を救える可能性がぐんと高くなります。完璧じゃなくてもできることから行動していきましょう。

1. 反応を確認する

- まわりが安全か確認してから、たおれている人に近づく。
- 肩をたたきながら、「だいじょうぶですか？」と声をかける。

まわりが安全か確認して…



注意 危険な場所なら近付かない！

2. おとなを呼ぶ

- よびかけても、反応や返事がない場合は、大きな声で「だれかきてください！」と人をよぶ。
- なるべく先生や大人をよぶ
- 応援がきたら、「119番に通報して」「AEDを持ってきて」とたのむ。

だいじょうぶ？



わたし、先生をよんでAEDをもってくる！



観察は10秒以内！
判断にまよったら、ただちに胸骨圧迫を開始しよう！

ぼくは救急車をよぶよ！



救急車をよぶには…

119番

発展 救急車のよび方を知ろう！

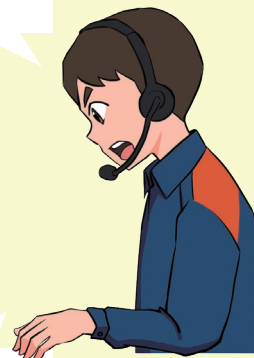
何をしたらいいかわからない時、判断にこまった時は、119番で指示をもらいます。

火事ですか、救急車ですか？



1. 救急車です。
2. 場所は札幌市〇区〇〇3条6丁目
〇〇小学校のグラウンドです。
3. 10歳の男の子がサッカー中に倒れました。
呼びかけても反応がありません。

それでは、これから指示する通りにしてください。



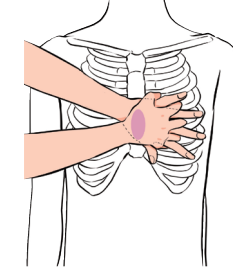
大人におねがいしよう /

4. 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

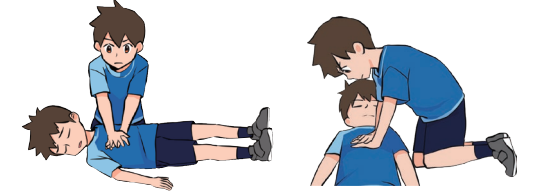
- 胸骨（胸の中央にあるかたい骨）の下半分に両手をあて、強くおす。

ポイント

「強く」……胸が約5cmしずむまで、しっかり体重をかけておす
「速く」……一分間に100～120回のテンポで
「休まずに」… たおれた人が動き出すか、救急車がくるまで続ける

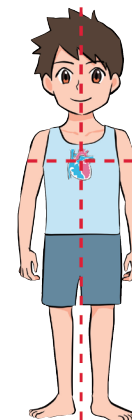


目線は肩の位置に ひじをまっすぐのばす



◆心臓はどんな働きをするの？

- 心臓は、にぎりこぶしくらいの大きさで、胸のちょうど真ん中にあります
- 寝てる間も休むことなく、リズムよく動き続け、全身に血液を送るはたらきをしています
- 心臓の動きが止まると、10秒くらいで気を失い、そのままだけが3～4分たつと、脳の回復が難しくなります



同じ大きさ！

突然心臓が止まる「心室細動」

- 心臓がプルプルふるえて、全身に血液を送り出せなくなる状態になります。
- 持病がなくても、胸に強いショックを受けることで心室細動になることがあります。
- 心室細動を治す唯一の方法が、AEDによる電気ショックです。



大人におねがいしよう /

5. AEDを使う

- AEDは心臓に電気ショックをかける機械です。
- AEDは電源を入れたら、音声で操作方法をおしえてくれます。

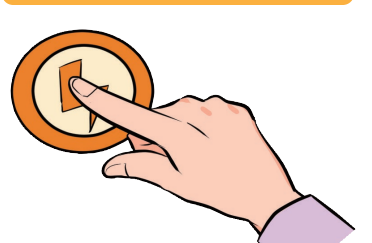
AEDの電源を入れる



電極パッドを胸に貼る



ショックボタンを押す



※ふたをあけると電源が入るタイプのAEDもあります。

身近なAEDを探してみよう！

- ハートに稲妻のマークは、AED設置場所を意味する表示です。
- 身近なAEDの場所を、現地やWEBで探してみましょう。



かたち いろいろ
形や色はちがっても、
つか かた いっしょ
使い方は一緒です。



国内で流通しているAEDの一例