



# 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。

## 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！

## 3. 呼吸の確認

- たおれている人の胸やお腹の動きを見る。
- 「動きがない」または「呼吸がない」「ふだんどおりの息をしていない」と判断した場合は、胸骨圧迫(心臓マッサージ)をする。

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！

## 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。

救急車をよぶには…  
**119番**

火事ですか、救急車ですか？

1. 救急車です。
2. 場所は〇〇市〇区〇〇3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。

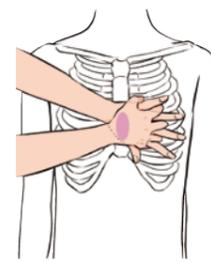
## 大人におねがいしよう /

### 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

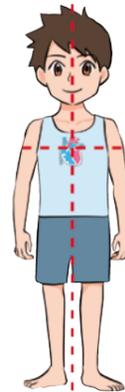


視線は肩の位置に ひじをまっすぐのばす



#### 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、そのままの状態が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、胸に強いしよげき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は電源を入れると、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。



公益財団法人AED財団 AED N@VI



日本救急医療財団 財団全国AEDマップ



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