救急車？　病院？

迷ったら ☎ ＃7119

9月9日は「救急の日」心肺蘇生法の手順を確認しましょう

手順1　反応の確認

呼びかけたり
肩をたたく

大丈夫ですか？

反応なし

手順2　119番通報とAED

119番通報を
お願いします

AEDを持って
きてください

手順3　呼吸を確認する

胸とお腹の動きを確認

呼吸なし

手順4　胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行う

強　く
速　く
絶え間なく

- 約5㎝沈むように
  ※小児は胸の厚さの1/3
- 1分に100～120回
- 中断を短く

胸骨圧迫をする場所は
「胸の真ん中」が目安

人工呼吸ができる場合

胸が軽く
上がる程度

気道確保
額を押さえながら、もう一方の手の
指先をあご先に当てて押し上げます

胸骨圧迫（心臓マッサージ）
30回

人工呼吸
2回
1秒に1回

繰り返す

2027年 9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25
26	27	28	29	30		

メモ