

救急車？ 病院？



迷つたら **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？



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



手順4 胸骨圧迫 (心臓マッサージ)を行う

強く
早く
絶え間なく

約5cm沈むように
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

呼吸なし

人工呼吸ができる場合

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

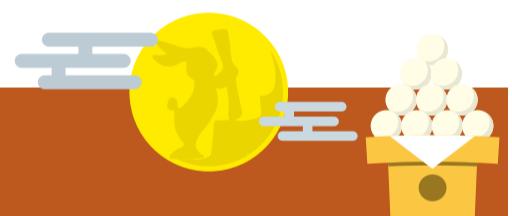


胸骨圧迫
(心臓マッサージ)
30回

人工呼吸
2回
1秒に1回

繰り返す

2026年9月



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