

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 <
早 <
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

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

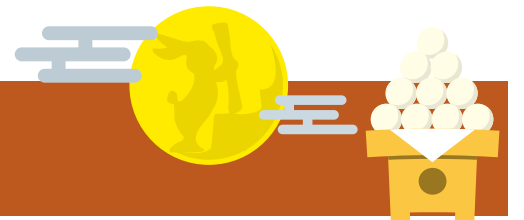


胸骨圧迫
(心臓マッサージ)
30回

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