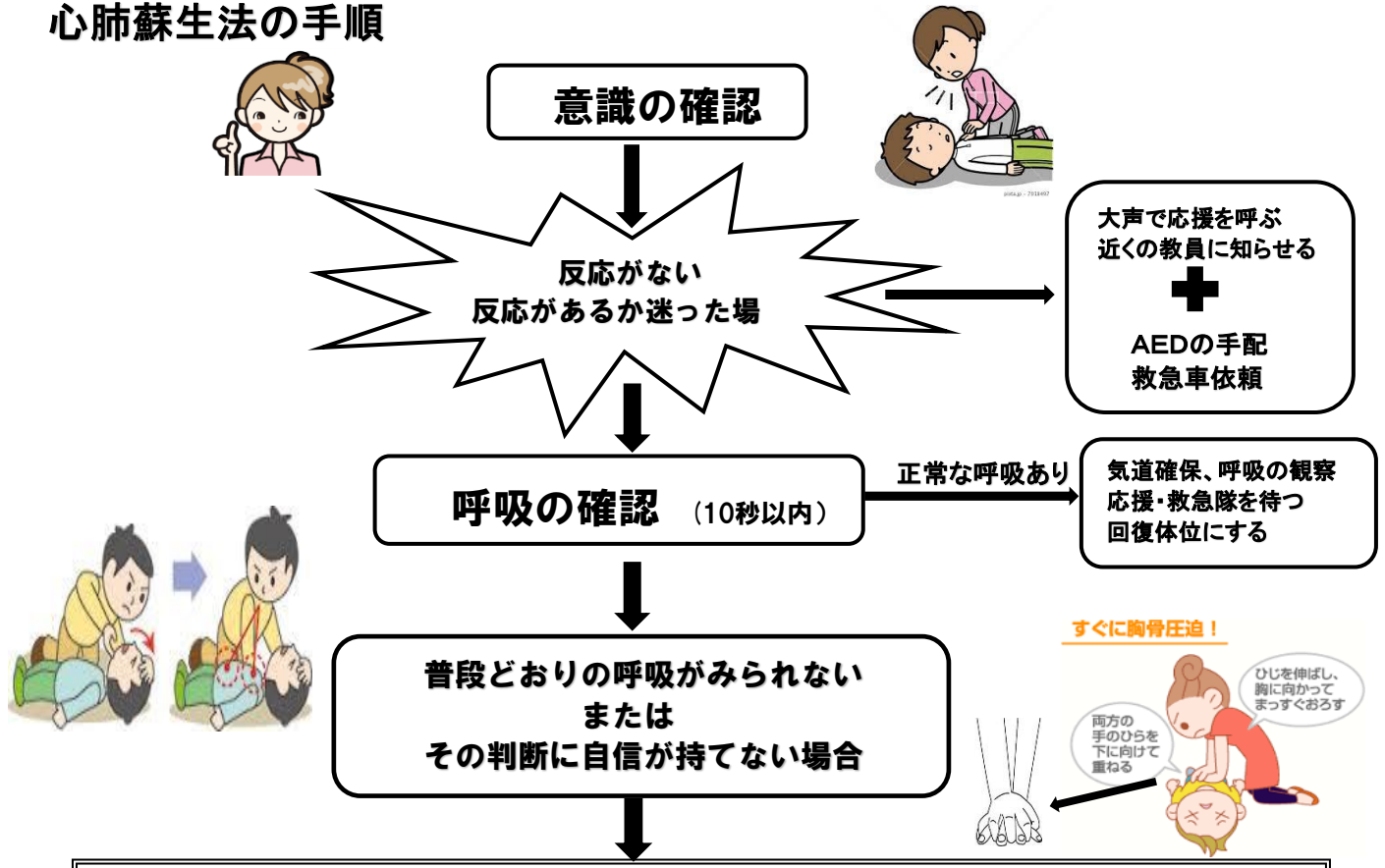


心肺蘇生法の手順

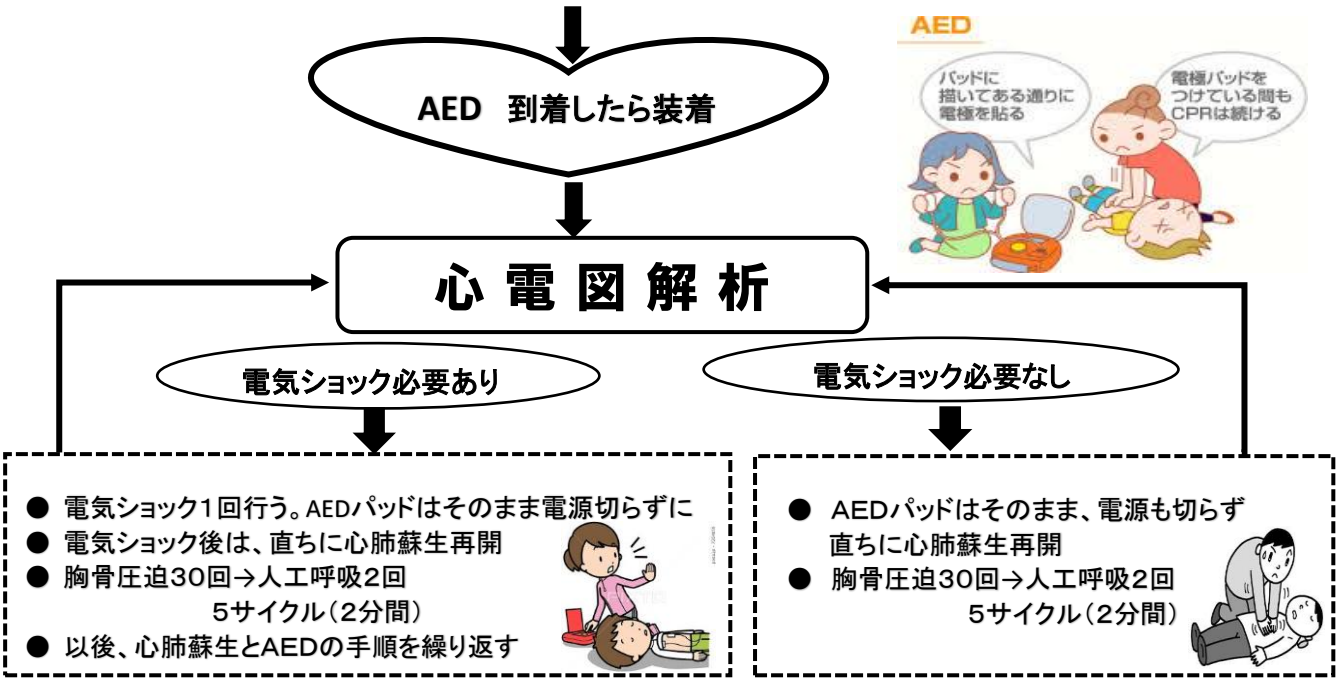


心肺蘇生 (CPR)

- ◎ 直ちに……胸骨圧迫を30回行う。場所は、胸の真ん中を両手で押す。
- ◎ 強く……成人は5cm以上で6cmを超えないよう圧迫、押したらしっかりと胸を元に戻す。
- ◎ 早く……テンポは100回～120回/分。
- ◎ 絶え間なく……中断を最小に10秒超えないようにする。

- ◆ 人工呼吸ができる場合……心臓マッサージ(胸骨圧迫)30回+人工呼吸2回(1回1秒)
↻ これを交互に繰り返す ↻
- ◆ 人工呼吸ができないか、ためられる場合……胸骨圧迫のみ
 心肺蘇生はなるべく複数人で助け合う。

* 窒息・溺水・小児の心停止などの場合……人工呼吸を組み合わせることが望ましい。



* AEDは、グラウンド救護に置いてあります。

表面あり