

9月9日は『救急の日』 9月7日～13日は『救急医療週間』

消防署では、「救急の日」および「救急医療週間」に合わせて心肺蘇生法の実技講習を行っております。
いざという時のためにも、ぜひこの機会にご近所の方やお友達、職場のみなさまと『心肺蘇生法・応急処置法』を体験してみませんか!?

● 心肺蘇生法の手順

JRC（日本版）ガイドライン2010の公表を受け、新しいガイドラインに基づく応急手当講習を始めました。

倒れている人をみかけたら

1 肩をたたきながら、声をかける



呼びかけに対して目を開けるか、何らかの目的のある仕草がなければ、『反応なし』とみなします。
反応（意識）があれば訴えを聞き、必要な応急手当をします。

2 反応がなかったら大声で助けを呼び、119番通報とAED搬送を依頼

救助者が1人の場合や協力者が誰もいない場合は、まず自分で119番通報し、近くにAEDがあれば取りに行き、その後心肺蘇生を開始します。

3 呼吸の確認をする

胸と腹部の動きを見て、『普段どおりの呼吸』をしているか、10秒以内で確認します。

※次のいずれかの場合には普段どおりの呼吸なしと判断します。

- ①約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合
- ②胸や腹部の動きがない場合
- ③しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸が見られる場合

4 普段どおりの呼吸がなかったら、すぐに胸骨圧迫を30回行う



肘を伸ばし手を胸の真ん中に重ね、すくなくとも5cm沈むほど強く圧迫します。
1分間に少なくとも100回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。
圧迫と圧迫の間（圧迫を緩めるとき）は、胸がしっかり戻るまで十分に緩めます。

5 胸骨圧迫後、人工呼吸を2回を行う



約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を吹き込みます。
※次のいずれかの場合には人工呼吸を省略し、胸骨圧迫のみ行うことができます。
①血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合 ②一方弁付人工呼吸器具がない場合

6 以後、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返し行います

7 AEDが到着したら電源を入れ、音声ガイダンスに従い操作を行う

お問い合わせ先 長万部町消防本部：救急担当（☎2-2049）

(有料広告)

Seicomart

アルバイト・パート募集!

あなたの笑顔、生かしてください。

勤務時間	時	給
① 5:30～12:00 (週3～6回)	5:00～ 8:00	900円
② 17:00～21:00 (週3～4回)	8:00～ 22:00	734円
③ 19:00～24:15 (週2～3回)	22:00～ 24:15	950円

- ◆ 売場作業全般の募集です
- ◆ 車通勤可
- ◆ 勤務出勤回数・曜日などは相談に応じます
- ◆ 未経験者でも大丈夫!



セイコーマート長万部センター通店

■勤務地 長万部町字長万部431番地85 ☎01377-2-5551

不明な点は
ご連絡ください!