

キッズポケットでは年に一回、横須賀市南消防署救急隊の方をお招きし、救命救急講習の研修をしています。子どもにケガはつきものですが、ときには命にかかわることもあります。救急車を待つ間、発見者がその場で「一次救命処置」を行うことが大切です。研修の一部をご紹介します。

## ケガ、事故、急病—まずは落ち着いて勇気を持って行動を！

### ※「一次救命処置」の手順

観察・・・生命が危険な状態か（大出血はないか、呼吸はしているか  
意識を失っていないか）

↓  
**反応の確認**（名前を呼ぶ、ほほをたたく、からだを  
ゆするなど刺激をして反応を見る）

反応がないとき

**大声で応援を呼ぶ・119番通報とAEDの手配**

↓  
呼吸の確認（胸とお腹が普段どおり動いているか観察する）

呼吸がないとき

手当て・・・**胸骨圧迫**（30回が基本。1分間に少なくとも100回以上の  
ペースで）

**気道確保のうえ、人工呼吸2回（省略可）**

↓  
**心肺蘇生**（胸骨圧迫30回＋人工呼吸2回を繰り返す）

↓  
**AED装着**（電源を入れ、後はAEDの音声ガイダンスに  
従う）

↓  
電気ショックを完了後、ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。

\*心肺蘇生の手順は思い出せたわずかの「何か」を実施するだけでも、命が救われる可能性が高まります。子どもの急変に動転してしまいましたが、胸骨圧迫、人工呼吸どちらでもよいので思い出した「何か」を勇気を持って行ってください。