

# 心肺蘇生法訓練を実施しました！

3月13日（金）、磐田スイミングスクールにて、スタッフによる心肺蘇生法訓練（AED使用）を行いました。

例年は消防署の隊員さんに講習して頂くのですが、今年は隊員さんが出向いての講習は行わないとの事で、ポイントを伝授して頂き、スタッフのみで手法を再確認し、練習致しました。



協力し合って、  
真剣に練習  
しました。



以下に今回練習した内容を簡単にお伝えします。皆さんも万一の場合に備えて覚えておいてくださいね。

## ☆倒れている人を発見した時☆

- ①周囲の状況を確認・・・2次災害を防ぐ
- ②意識の確認・・・声を掛けて反応を見る
- ③協力者を呼ぶ・・・119番通報時に意識が無い事を伝えてもらう  
AEDを持ってきてもらう
- ④呼吸の確認・・・6～10秒間
- ⑤胸骨圧迫（心臓マッサージ）・・・1分間に100回～120回のテンポで  
連続30回絶え間なく圧迫する
- ⑥AED装着・・・水気・薬品・ペースメーカーに注意  
電気ショック実施後も、意識が回復するまで胸骨圧迫を継続

本来あってはならない事ですが、もし、万が一の場合には的確な行動がとれる様に磐田SSスタッフ一同、日頃から準備しております!!