

保健連絡協議会だより

# 心肺蘇生法を身につけよう

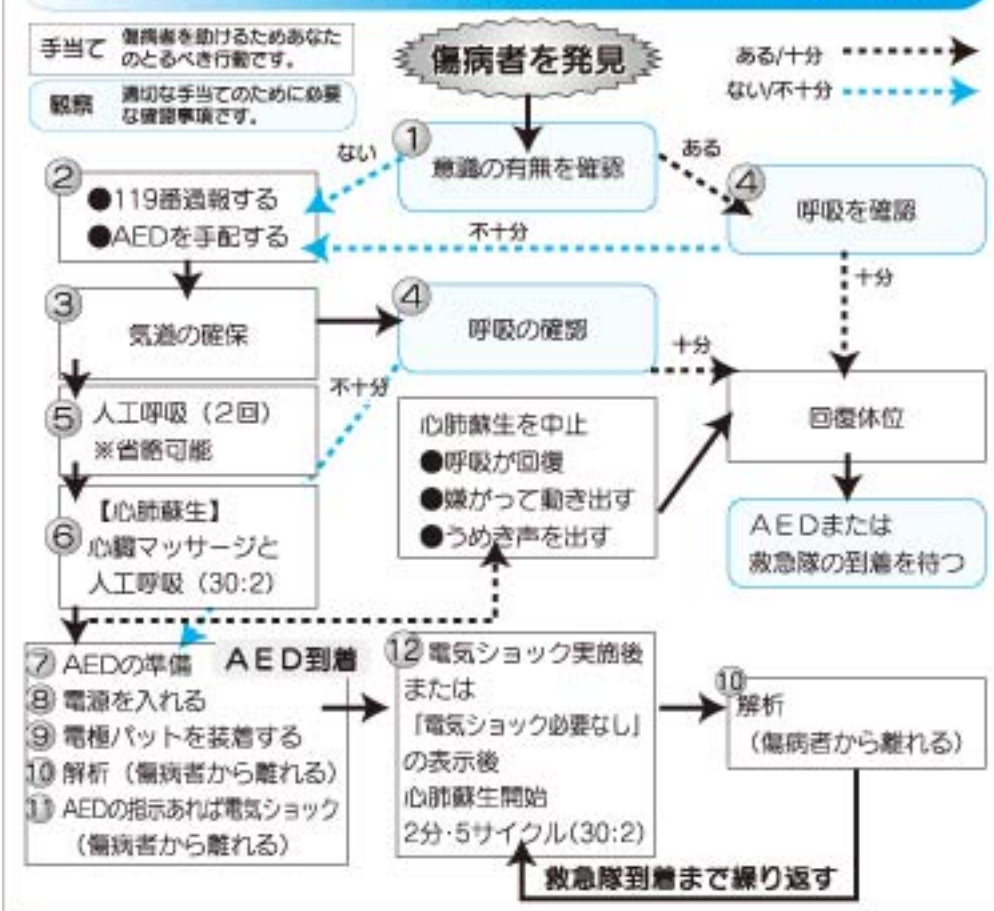
武雄消防署

心停止から1分毎に7〜10%生存率が低下します。また救急車が到着するまで平均7分かかると言われています。大切な人を助けるのはまずあなたの勇気ある行動です。これは成人（8歳以上）の心肺蘇生法の流れです。心肺蘇生法を習ってみませんか。

- ①呼びかけたり肩をたたいたりしても何らかの反応（目を開けるとかの仕草）がなければ「意識なし」とします。
- ②誰か人を呼んで救急車の手配とAEDを持ってきてもらうようにしてください。
- ③「普段の呼吸」がなければ、「呼吸なし」です。
- ⑤人工呼吸を2回します。《出来なければ胸骨圧拍（心臓マッサージ）だけでもしてください。》
- ⑥心臓マッサージの回数は30回です。

心臓マッサージと人工呼吸は30：2で行います。「絶え間ない心臓マッサージ」がポイントです。

## 早分かりチャート AEDを使った一次救命処置の流れ



武雄消防署では、応急手当講習の申し込みを随時受け付けています。少人数でも構いません。(10名程度であれば、武雄消防署内で実施しています。) 詳しくは、応急手当講習会で!

武雄消防署 (23)2151

たっしやかんぽん

7・8月「食べんばあー」月間

熱中症予防のための

「食べんばあー」「飲まんばあー」

熱中症とは

高温や湿度が高い環境の下、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、また体温の調節が働かなくなり起こります。死に至る危険性もありますが、予防法を知っていれば防げます。

「しっかり「食べんばあー」

欠食したときや体力が低下しているときは熱中症を起こしやすくなります。

● バランスよく食べましょう。

● 一日三食しっかり食べましょう。

一日に必要な水分量(成人の場合)は食事に含まれる水分から1L、お茶等の水分から1.5L

「こまめに「飲まんばあー」

熱中症は室内でも発生します。

● のどの渇きを感じなくても、定期的に水分を取りましょう。

● たくさん汗をかくスポーツ時など、電解質飲料がおすすめです。

健康課

(23)9135



担当:永淵