

中央体育館だより vol.9

先日、応急手当普及員の講習会に行ってきました。
「心肺蘇生法」、「止血法」、「異物除去法」を学びました。
その中の「心肺蘇生法」をご紹介します！



1. 周囲の安全確認



2. 傷病者の反応の確認

両肩を叩き、耳元で呼びかけて
反応を確認する



3. 助けを呼ぶ

大声で助けを求め、
救急車とAEDを要請する



4. 呼吸の確認

普段どおりの呼吸があるかどうか
胸と腹部の動きを見て10秒以内に
確認する。動きがない場合は
心肺停止と判断する



5. 胸骨圧迫

胸の真ん中に手のひらの基部を当て
もう片方の手を重ねて組み、
約5cm圧迫する
1分間に100回～120回を30回行う



6. 気道確保

片手を額に当てもう片方の
人差し指と中指をあご先に
当てあごを持ち上げる



7. 人工呼吸

気道確保したま、額に当てた
手の親指と人差し指で
鼻をつまみ、1回に1秒間
息を吹き込む
一度口を離し、もう1回行う



8. 心肺蘇生の継続

30回の胸骨圧迫と
2回の人工呼吸の
サイクル(30:2)を繰り返す。



スポーツ教室のお知らせ

応募期間：12月1日～12月15日必着

※応募者多数の場合は抽選となります。当選者のみに通知いたします。

小学生体操教室

日時：1月16日～3月19日 毎週木曜日

時間：17:30～18:45 全10回

対象：小学1～3年生 定員：18名 料金：6,000円

ホームページの申し込みフォーム、はがき、FAXまたは窓口にて
教室名・住所・氏名(ふりがな)・学年・電話番号を記入の上
ご応募ください。



☆12月の休館日は**16日(月)**です



～**年末年始休館日**～

12月28日(土)～1月4日(土)



中央体育館

〒810-0042

福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL 741-0301

FAX 741-0617

中央体育館HP
トップページ

