



# あいこでしよ

平成30年8月号

発行 阿久根市子育て支援センター  
72-3939



## いざというときの緊急対応



いざというとき、救急車を要請することがあるかもしれません。緊急性が高ければ高いほど救急車の到着までの時間を長く感じるでしょう。何もせず待つよりも、救急車が到着するまでにできることがあります。その一つに心肺蘇生法があります。

### 心肺蘇生法

乳児  
1歳未満

子どもの呼吸が止まり、心臓が動いていないような場合は、ためらわずとにかく心肺蘇生を行います。救急車の到着まで行うことで、子どもの命が助かる確率が格段に上がります。

<p><b>1</b> 意識を確認。大きな声で呼びかけ、肩を軽くたたく。</p>	<p><b>2</b> 反応がない場合、119番通報とAED手配を依頼。</p>	<p><b>3</b> 呼吸を確認。胸と腹の動きを10秒以内で観察する。</p>
<p><b>4</b> 心臓マッサージ 30回 呼吸がなければ、胸の位置に指を2本置く。 中指、薬指を立てる 中心よりやや下</p>	<p><b>5</b> 胸の厚さの1/3の深さまで、胸骨を圧迫する。 指は立てたまま押す</p>	<p><b>6</b> 頭を反らせ、指であごの先を持ち上げて、気道を確保。 人差し指と中指で気道を広げる</p>
<p><b>7</b> 人工呼吸 2回 大人の口で子どもの鼻と口を覆って息を吹き込む。 1回の吹き込みにつき約1秒、2回連続して行う</p>	<p><b>8</b> AEDが到着するか救急隊に引き継ぐまで、または、子どもが回復するまで「心臓マッサージ30回、人工呼吸2回」を続ける。</p>	

### 心肺蘇生法

小児  
1歳以上

子どもの呼吸が止まり、心臓が動いていないような場合は、ためらわずとにかく心肺蘇生を行います。救急車の到着まで行うことで、子どもの命が助かる確率が格段に上がります。

<p><b>1</b> 意識を確認。大きな声で呼びかけ、肩を軽くたたく。</p>	<p><b>2</b> 反応がない場合、119番通報とAED手配を依頼。</p>	<p><b>3</b> 呼吸を確認。胸と腹の動きを10秒以内で観察する。</p>
<p><b>4</b> 心臓マッサージ 30回 呼吸がなければ、ひじを伸ばし、胸の位置に片手を置く。 手の付け根を付ける 胸の中心部分</p>	<p><b>5</b> 胸の厚さの1/3の深さまで、胸骨を強く圧迫する。 胸を曲げずに押す 1分間に少なくとも100回以上を目安に速いペースで行う</p>	<p><b>6</b> 頭を反らせ、指であごの先を持ち上げて、気道を確保。 人差し指と中指で気道を広げる</p>
<p><b>7</b> 人工呼吸 2回 鼻をつまみ、大人の口で口を覆って息を吹き込む。 1回の吹き込みにつき約1秒、2回連続して行う</p>	<p><b>8</b> AEDが到着するか救急隊に引き継ぐまで、または、子どもが回復するまで「心臓マッサージ30回、人工呼吸2回」を続ける。</p>	<p><b>AEDを使えますか?</b> AED(自動体外式除細動器)は、心臓の状態を判断し、自動的に電気ショックを与えて正常な状態に戻してくれる医療機器。電源を入れると音声やランプで手順を指示するので、だれでもすぐに使えます。2010年から1歳未満にも使用できるようになりました。いざというときに慌てないように、講習会などで経験しておくことが安心です。 (2012年5月現在)</p>

### おすすめ絵本

#### ぐるぐる せんたく

作: 矢野 アケミ  
出版社: アリス館



子どもたちがおもわず手を伸ばし、まわしたくなる「ぐるぐるえほん」シリーズ。「まあるかたちになに いれる?」という呼びかけのあとに「ぐるぐるぐるぐる」がまわっている! まるい形に指をあてて、ぐるぐるぐるぐる〜と体をつかって楽しむこともできます。

#### むしさん なんの きょうれつ?

作・絵: オムラトモコ  
出版社: ポプラ社



50種類の虫たち、知っているのはどれ? 見たことあるのは? さわったことあるのは? それぞれどんな形をして、どんな色で、どんなことを話しているのかな? 見れば見るほど奥が深く、虫が好きな子も、そうでない子も、何度も何度も楽しめる絵本です。

### 日射病 熱射病に注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

### 予防のポイント

**炎天下であそばない**  
日ざしが強いは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

**ベビーカーは短時間で**  
ベビーカーは、アスファルトの照り返して熱がこもりやすい。長時間の移動は避けましょう。

**外と家との温度差に注意**  
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

**子どもを一人にしない**  
子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

**つばの広い帽子をかぶる**  
頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

**こまめな水分補給**  
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

猛暑の夏。毎日のように熱中症のニュースを目にします。子どもや高齢の方が命をおとすリスクが高いとのこと。そして、高齢の方については、エアコンを利用していなかったケースが多いそうです。みなさんは、外気との温度差を少なくするためやエコのために温度設定を高めにしていますか? 気をつけてほしいのは、エアコンの周りはその設定した温度になっていても、猛暑のため、人がいる場所は高温になっていることもあるそうです。水分は汗をかいた時などにまとめて摂るより、時間を決めてこまめにとる方がいいそうですよ。最新の情報を取り入れながら暑い夏を乗り切りましょう!