

ぼく わたし
僕たち、私たちに
「できること」がある！

救命
救心
ハート



2023



「できること」を いっしょ まな 一緒に学んでいこう！

みなさんへ

Let's challenge!!



きゅうめいクイズ



いま だんがい し もんだい と
今の段階でどれくらい知っているかな？問題を解いてみよう！

と かた どうが みかた かた がっこう せんせい き
テストの解き方や動画の見方がわからなかったらおうちの方、学校の先生に聞いてみてね。

なまえ
ぼくの名前はヘリオ。

きゅうめい ことば し
みんなは、「救命」という言葉を知っているかな？

きゅうめい ひと いのち すく ことば
救命は人の命を救うという言葉だね。

す み え けん きゅう びょうき しんぞう うご
みんなが住む三重県では、急な病気やケガで心臓が動かなくなり

きゅうめい ひつよう ひと ねんかん やく にん
救命が必要な人が年間約2,000人もいるんだ。

もし、みんなの大切な人が、目の前でたおれたら、助けることはできるかな？

ひと たす おうきゅうて あて まな たいせつ
たおれた人を助けるためには、応急手当をみんなで学ぶことが大切なんだ。

これから、ぼくといっしょにこの「きゅうめいノート」で勉強しよう。



はなし
こんなお話

し はなし
「アメリカのシアトル市のお話」

し せ かい いち きゅうめい と し
シアトル市は世界一の救命都市といわれています。

きゅうめいりつ ※ へい きん と き こ とし
救命率^{*}は平均30%、時には40%を超える年もあるそうです。

に ほん おうきゅうて あて おこな ば あい きゅうめいりつ やく
日本では、応急手当が行われた場合の救命率は約12%、

おこな ば あい きゅうめいりつ やく
行われなかった場合の救命率は約5%です。

きゅうめいりつ
シアトルは、なぜ救命率が高いのでしょうか。

ちゅうがく ねんせい おうきゅうて あて まな
シアトルでは中学1年生から応急手当を学んでいます。

と く し めん やく ひと おうきゅうて あて
そのような取り組みもあり、市民の約70%の人が応急手当をできるそうです。

きゅうめいりつ きゅうしんぞう うご おうきゅうて あて もと せいめつ わりあい
^{*}救命率とは…急に心臓が動かなくなり、応急手当などにより元の生活にもどれた割合のこと。



おうきゅうて あて まな せ かい いち きゅうめい と し め ぎ
みんなで、応急手当を学び、世界一の救命都市を目指しましょう。

保護者のみなさまへ

このテキストは家庭学習用の教材です。

心肺蘇生法や応急手当など、突然の病気や災害に対応できる知識や技術を

身につけることを目的に作成しました。

私たちが、いかに備え、いかに行動すべきかを、このテキストによる家庭学習をきっかけに

お子さまと共に学び、考えていただきたいと思います。

また、初等教育から救急医療や災害対応を学習することは、将来の医療従事者や消防士など、

災害対応の担い手の育成に繋がっていくと考えています。

子どもたちと大人が共に学ぶことにより学習の輪が広がり、たくさんの人が正しい知識や技術を身につけ、

災害に強い街づくりが実現できると考えています。

また今後、学習成果を発揮できるような楽しいイベントも開催していきますので、

ぜひご家族で参加し、お子さまの成長を感じていただけると幸いです。

三重大学医学部附属病院救命救急センター長・教授 鈴木 圭

鈴木教授挨拶文

挨拶文の4か国語訳

(スペイン語、タガログ語、ポルトガル語、英語)

目次

救急蘇生法の必要性	1
心臓が止まっている時①	2
心臓が止まっている時②	3
一次救命処置 ★動画案内があります。	4
のどに何かつまったとき ★動画案内があります。	6
血が出ているとき	8
骨が折れたとき	9
災害時に備えて(防災について考える)	10
災害時の助け合い ★動画案内があります。	11
こんな時は救急車をよぼう!	12
「やってみよう」の解答	13

救急蘇生法の必要性

救急蘇生法とは、突然病気になったり、ケガをした人を守るために必要な知識と技術のことをいい、**一次救命処置**と**応急手当**があります。

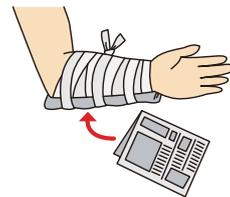
一次救命処置

止まった心臓と呼吸の動きを助けること。



応急手当

出血した時に、傷口を手で押さえて出血を止める。
骨折した時に、骨折している近くの関節を固定するなど。



**自分の大切な家族や友人の命を守り救うために、
勇気を持って救急蘇生法を学んでいこう！**



救命の連鎖

急な重い病気や大ケガの人を救命し、元の生活にもどれるようにするために必要となる一連の行動を「救命の連鎖」といいます。

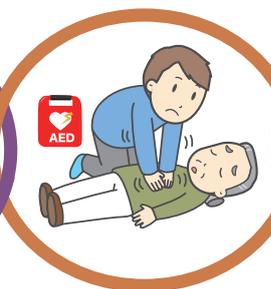
「救命の連鎖」は、下の4つの輪がすばやくつながると効果が高まります。



予防



早期認識と通報



一次救命処置



二次救命処置と
心拍再開後の集中治療



Q 救急車や消防車に来てほしい時に電話する番号に○をしてください。

A 110 ・ 119 ・ 118



心臓が止まっている時 ①

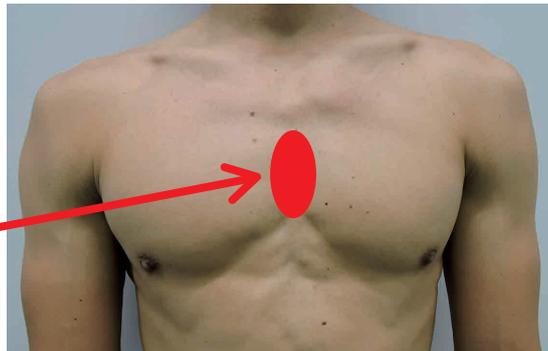
と 止まっている心臓を、体の外から手当をして動かす方法に、
「胸骨圧迫」という方法があるよ！



STEP 1

どこを押すの？

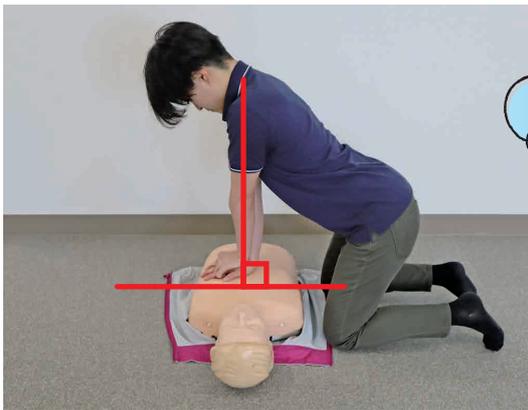
胸骨の下半分です！



STEP 2

どうやって押すの？

上からまっすぐ押しします。



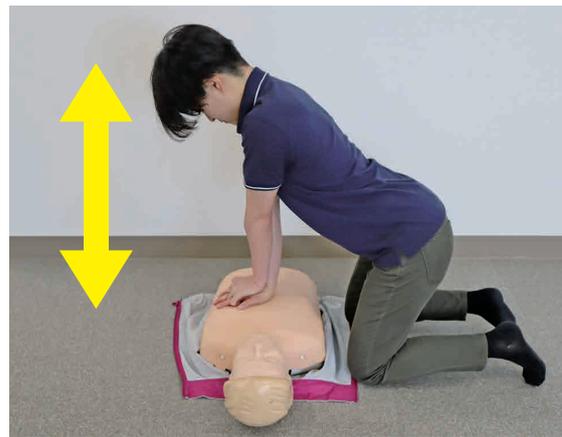
STEP 3

押す強さと速さはどれくらい？

強く（5cm以上）

速く（1分間に100～120回）

押し、また胸を元の位置に戻す。



ポイント！

「強く・早く・休まずに」押すことが大切！！

でも効果がある押し方は、とても大変です。

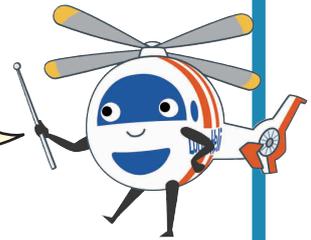
多くの人を集めて、みんなで協力しよう。



アンパンマンのマーチは1分間に100～120回のテンポです。

心臓が止まっている時 ②

胸骨圧迫をするのとならないのでは、人が助かる確率は約2倍ちがいます！
さらに！AED(自動体外式除細動器)を用いて
電気ショックが行われれば約6倍の人の命が救えます！！

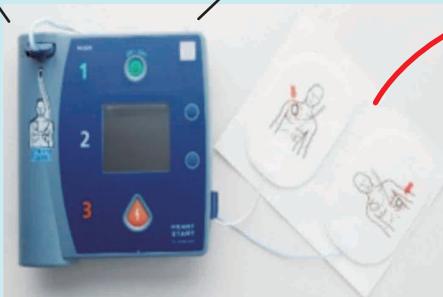


AEDはだれでも使うことができます。
必要がない時は機械が判断し、電気ショックを行わないので、
不必要にショックを行うことはありません。では、使い方を覚えましょう！

STEP 1

電源を入れて
AEDの音声をよく聞く。

AEDから音声が流れるよ！



STEP 2

パッドを
絵のとおり胸にはる。



STEP 3

必要なら**安全を確認**後、
ショックボタンをおす。



ポイント!

**AEDは、
音声の指示どおりに
使うことが大切です!!**

オートショックAEDについて

電気ショックが必要な場合に、ショックボタンをおさなくても自動的に電気が流れる機種(オートショックAED)が2021年7月に認められました。
患者から離れるように音声メッセージが流れ、カウントダウンまたはブザーの後に自動的に電気ショックが行われます。この場合も安全のために、音声メッセージなどに従って患者から離れる必要があります。

いち じ きゅう めい しょ ち 一次救命処置

しゅうい あんぜん
周囲の安全はだいじょうぶ？
たおれている人によびかけても返事はあるかな？



しゅうい かくにん
周囲の確認

はんのう
反応はあるかな？

ばん と AED の じゅんび
119番 と AEDの準備



こきゅう
呼吸はあるかな？

しんばい そせいほう かいし
心肺蘇生法を開始する

AEDが、でんき
電気ショックの
ひつようせい はんだん
必要性を判断する



さんしやう
P2 参照



さんしやう
P3 参照

やってみよう!
②

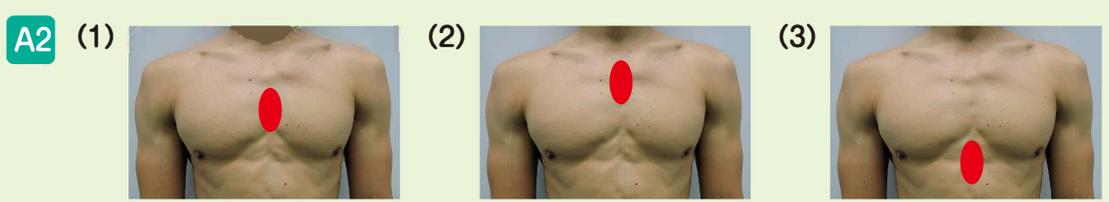
きゅうきゅうそ せいぼう ひつよう せい
救急蘇生法の必要性

Q1 急な重い病気や大ケガの人を助け、元の生活にもどれるようにするために必要な一連の行動を何といますか。

A1 救命の ()

きょうこつあっぱく
胸骨圧迫

Q2 胸骨圧迫では、どのあたりを押しますか。



Q3 胸骨圧迫で押す時の深さは、どれくらいですか。

A3 (1) 1 cm (2) 3 cm (3) 5 cm以上

Q4 胸骨圧迫で押す時の速さは、1分間に何回くらいですか。

A4 (1) 10～50回 (2) 100～120回 (3) 200回以上

AED

Q5 AEDの正しい使い方のうち、正しいものには○、まちがっているものには×をつけましょう。

A5 (1) 電源は最初に入れる。()
(2) パッドはどこにはってもよい。()



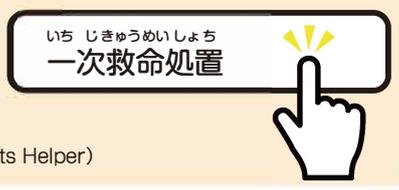
ポイント!

いち じきゅうめいしよ ち こうどう
一次救命処置でやる行動は

- ① 救急車が到着するまで
 - ② 病気やケガをした人の意識がもどるまで
- 繰り返して行います!



いち じきゅうめい しよ ち
「一次救命処置」を
動画で確認してみてね。



えいぞうていきょう
■ 映像提供 MU SH (Mie University Students Helper)

のどに何かつまったとき

のどにもものがつまると、呼吸が止まって、心臓も止まってしまう。
ここではのどにつまったものを取りのぞく方法を学びましょう。
「のどに何かつまったの?」と話しかけて
返事ができる時とできない時でやる事が変わるよ。



のどにもものがつまった時



返事をしたり、うなずいたりできる時

背中をさすって、
せきや呼吸を助けよう!

返事をしたり、うなずいたりできない時

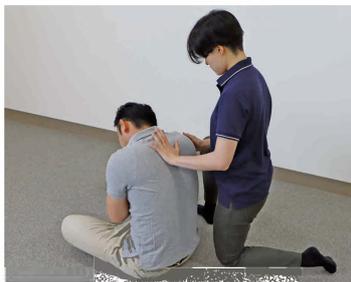
次の方法をためしてみる!

① 背中をたたく方法

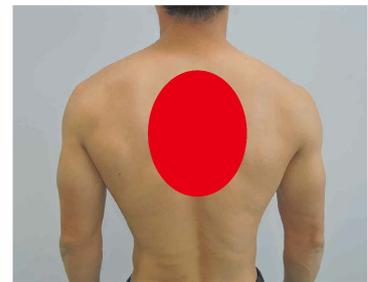
- 背中をたたきやすいように横(背中側)にすわります。
立っている時やすわっている時は後ろに回ろう。
- 手の付け根で、肩甲骨の間を力強く、何回もたたこう。



背中をたたく方法
(すわっている)



背中をたたく方法
(立っている)



背中をたたく方法
(肩甲骨の間)

「背中をたたく方法」を動画で確認してみてね。

映像提供：津市消防本部

背中をたたく方法



②おなかをつき上げる方法

(1) 後ろから抱えるように腕を回し右手でグーを作って、
右手の親指をへそより上あたりでみぞおちの下のところに当てよう。

※注意：右手と左手は反対でもいいよ。

(2) 左手で右手のグーを包むようにして、へその上あたりを
すばやく手前の上の方に向かって力強く突き上げよう。



おなかをつき上げる方法（立ち）



おなかをつき上げる方法（すわり）

ポイント!

① おなかに赤ちゃんがいると思われる女性や
おなか大きい人には②のおなかをつき上げる方法ではなく、
①の背中をたたく方法を行ってね。



② 横になっている人が自分で起き上がれない時は
①の背中をたたく方法を行ってね。



ぐったりして反応がなくなった場合は、心肺蘇生法を行ってね。(P.2 参照)

③ おなかをつき上げる方法を行ったときは、おなかの中を
けがしているかもしれないので救急隊が到着したらお話ししてね。



やってみよう!

③

Q のどにものがつまって返事ができない時の対応として、
正しいと思うもの1つに○をしてください。

A ビックリさせる ・ 背中をたたく ・ 指を入れて取る

ち 血が出ているとき

ひと からだ なか ち うしな いのち あぶ
人の体の中にある血がたくさん失われると命が危なくなるよ！



STEP 1

ちがで出ているのを見つけたら、
きれいなガーゼやハンカチ、タオルなどを準備する。

STEP 2

きれいなガーゼなどで、ちがで出ているところをおさえる。

STEP 3

ちがすぐに止まらなくてもあきらめないうで押さえ続けよう。
ちが止まらないときや、たくさんちが外に出してしまったときは、
119番に電話して救急車を呼ぼう。



ポイント!

かんせん きけん ち ちよくせつ せい
感染の危険があるので血には直接ふれずに、できるだけビニール製や
せい て つか ほう ほう
ゴム製の手ぶくろを使おう。ビニールぶくろを使う方法もあるよ。
ちがで出るいきおいが強く、かた手で押さえてもなかなかちがとまらないときは、
りょうて つよ お
両手で強く押さえよう。



骨が折れたとき

骨折した時は、どのようにすればいいでしょうか？
ここでは骨折した時の手当の方法を学びましょう。



固定する方法

- 変形している場合は、むりにもとの形にもどさないでおこう。
- 他に人がいれば、骨折しているところを支えてもらおう。
- けがをしている人が、自分で支えることができたならそれでもよいです。
- そえ木や重ねた新聞紙・ダンボールや雑誌などを当てよう。
- 三角きん（大きな布）などでそえ木等を固定しよう。



下の写真を
参考にしな



そえ木で固定



ダンボールで固定



雑誌で固定

ポイント!

- そえ木等は、骨折しているところの上下の関節が固定できる長さのものを使おう。
- 固定するときは、本人に話しかけて顔色や表情を見ながら手当しよう。



やってみよう!

4

Q 骨折をした時に固定するのに、ふさわしくないものとして、正しいと思うもの1つに○をしてください。

A ダンボール ・ 新聞紙 ・ Tシャツ

災害時に備えて (防災について考える)

「災害」とは自然や人が原因で発生して、
人の命や生活に大きな影響を与えるできごとです。



地震



津波



台風

災害は突然発生します。

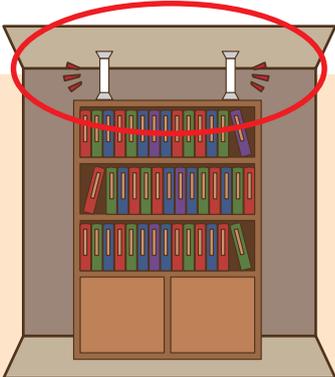
人間は災害が起きるのをじっと待つしかないのかな？



いいえ！！

災害が起きた時を事前に考えておくことで
被害を少なくすることができます。

- 災害が発生する前に防いだり、被害を少なくすることを「防災」といいます。
- 災害について色々な研究が行われていますが、身近なことからも防災の活動を始めることができます。



タンスの転倒防止



災害持ち出し用品の準備



避難経路の確認

さい がい じ たす あ 災害時の助け合い

ぼうさい きほん じじょ じぶん いのち じぶん じしん まも
 防災の基本は「自助(自分の命を自分自身で守ること)」ですが、
 ねんばい かた からだ ふじ ゆう かた さいがい よわ ひと
 年配の方や体の不自由な方など災害に弱い人もいます。
 さいがい はっせい さい たが たす あ きょうじょ かぞく とも まも
 災害が発生した際にお互いを助け合う「共助(家族や友だちを守る、
 たす かんけい たいせつ
 助けること)」の関係をつくるのが大切です。



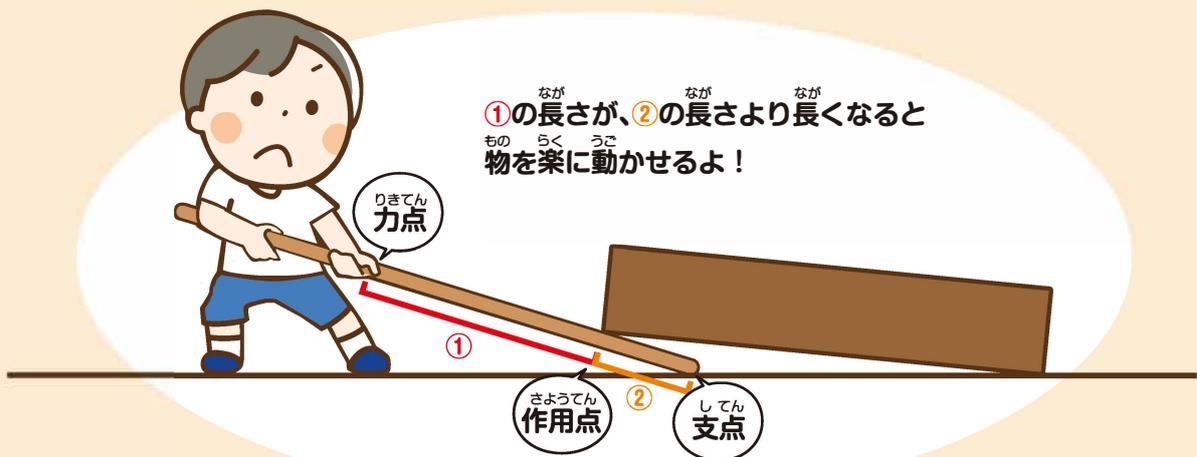
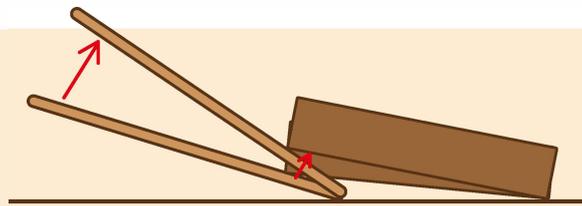
かんたん きゅうじょほうほう しょうかい
 ここで、簡単な救助方法を紹介します。



ざっし ちゅうか ぶせ
 雑誌などをはさむことで、
 落下を防ぎます。

ポイント!

してん りきてん さようてん
 「支点」「力点」「作用点」



さい がい じ たす あ
 「災害時の助け合い」を

どう が かく にん
 動画で確認してみてね。 ■ 映像提供：津市消防本部

さい がい じ たす あ
 災害時の助け合い



こんな時は救急車をよぼう！

みんな、こんな時は迷わずに救急車をよぼうね！

- 突然様子がおかしくなり、よびかけても返事をしない時
- 出血があつて止まらない時
- のどにものをつまらせた時



【保護者用資料】

ためらわず救急車を呼んでほしい症状：大人

こんな症状がみられたら、ためらわずに119番に連絡してください！
重大な病気やけがの可能性あります。

顔

- 顔半分が動きにくい、あるいはしびれる
- ニックリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい、うまく話せない
- 視野がかける
- ものが突然二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないぐらゐ急にふらつく

胸や背中

- 突然の激痛
- 息が切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2~3分続く
- 痛み場所が移動する

手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

腹

- 突然の激しい腹痛
- 持続する激しい腹痛
- 吐血や下血がある

意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)
- ぐったりしている

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

けが・やけど

- 大量の出血を伴う外傷
- 広範囲のやけど

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

飲み込み

- 食べ物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい
- 変なものを飲み込んで、意識がない

事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高所から転落

ためらわず救急車を呼んでほしい症状：小児(15歳未満)

こんな症状がみられたら、ためらわずに119番に連絡してください！
重大な病気やけがの可能性あります。

顔

- くちびろの色が紫色で、呼吸が弱い

頭

- 頭を痛がって、けいれんがある
- 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

胸

- 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しく、顔色が悪い

おなか

- 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
- 激しいおなかの痛みで苦しがり、嘔吐が止まらない
- ウンチに血がまじった

手足

- 手足が硬直している

意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)

じんましん

- 虫に刺されて、全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった

生まれて3カ月未満の乳児

- 乳児の様子がおかしい

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

やけど

- 痛みのひどいやけど
- 広範囲のやけど

飲み込み

- 変なものを飲み込んで、意識がない

事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高所から転落

慌てずに、まずは深呼吸。
落ち着いて行動しましょう。





A 119



A1 れんさ連鎖 A2 (1) A3 (3) A4 (2) A5 (1)○ (2) ×



A せなか背中をたたく



A Tシャツ

Let's challenge!!

「きゅうめいノートの確認テスト」
をやってみよう!



かく にん
確認テスト

どのくらい覚えているかな!

かく にん
確認テスト



テストが終わったら

かいとう かいせつ しゅうりょうしょう み
解答・解説と修了証が見れるよ!

かいとう かいせつ しゅうりょうしょう
解答・解説・修了証



参画機関

三重大学医学部附属病院救命救急センター
津市教育委員会
津市消防本部
M U S H (Mie University Students Helper)

監修

～ 編集委員長 ～

鈴木 圭

(三重大学医学部附属病院救命救急センター長・教授)

～ 編集副委員長 ～

伊藤 亜紗実

(三重大学医学部附属病院救命救急センター助教)

堀内 晋三

(津市教育委員会事務局教育研究支援課長)

阪 茂明

(津市消防本部救急担当副参事)

編集委員

平 充央 富田 泰成 碓谷 初音 猪田 智則 佐藤 倫子 山際 大斗
奥山 和司 小野 麻衣 中西 伸樹

《 きゅうめいノート 》

2018年6月19日 第1版第1刷発行

2019年6月15日 第1版第2刷発行

2020年7月15日 第2版第1刷発行

2021年7月15日 第3版第1刷発行

2022年7月15日 第4版第1刷 (デジタル版発行)

2023年7月10日 第5版第1刷 (デジタル版発行)



いちやく

189 知らせて守る こどもの未来



～あなたの1本の電話で救われる子どもがいます～

「児童虐待かも…」と思ったら、すぐにお電話ください。



いちやく
189

- お住まいの地域の児童相談所につながります。
 - 通告・相談は匿名で行うことも可能です。
 - 通告・相談をした人やその内容に関する秘密は守られます。
- ※一部のIP電話からはつながりません。



なまえ
名前

