

心肺蘇生法チェックシート

年 組 番 氏名

① 心肺蘇生法の手順や方法について、正しくできたものに☑をしよう。

② 2人1組で実習する際は、自分のシートを相手に渡し正しくできたものに☑してもらおう。

項目	☑チェック	確認ポイント	気づいたこと
安全の確認		周囲の安全を確認する。	
反応の確認		倒れている人の両肩をたたきながら、「大丈夫ですか?」などと呼びかける。	
救援の依頼		「誰か来てください」などと大声で叫び、助けを求める。	
		119番通報を依頼する。	
		AEDの手配を依頼する。	
呼吸の確認		5～10秒、胸とおなかの動きを観察し、普段通りの呼吸かどうかを判断する。	
胸骨圧迫		胸骨の下半分の位置を圧迫する。	
		正しい姿勢で圧迫する。(両手を重ね、肘を伸ばし、手のひらの付け根で、真上から垂直に押す)	
		胸が約5cm沈む深さで圧迫する。	
		1分間に100回～120回のテンポで圧迫する。	
		1回1回の胸骨圧迫の間に圧迫の力をゆるめる。	
AEDの使用		電源をいれ、音声ガイダンスが始まる。	
		電極パッドを倒れている人の素肌に貼り付ける。	
		電極パッドを正しい位置に貼り付ける。	
		電気ショックを行う前に「離れてください。電気ショックをします」などと周囲に対し注意喚起を行う。	
		電気ショック後は、直ちに胸骨圧迫を開始する。	
気道確保と人工呼吸		気道確保をしっかりと行う。	
		1回に1秒程度かけて、倒れている人の胸が少し上がる程度に息を吹き込む。	
		胸骨圧迫30回に対し人工呼吸を2回行う。	
		胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返し続ける。	

自己評価及び他の生徒からの評価を振り返り、良かった点を挙げてみよう。