

大切な人の 命を守る

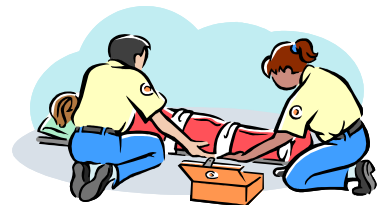
心肺蘇生法

AED体験講習会

主催：ナユキスイミングクラブ
新ペンギン倶楽部



心臓が止まって3分間
呼吸が止まって10分間
そのまま放置されると死亡率が約50%！
でも救急車が来るまでには約6分間かかります！



日時 : 9月6日(日)
場所 : ☆国立青少年センター
センター棟 413号室
☆利用クラブ名 トマト倶楽部子供会
① 9時-10時30分
② 10時30分-12時 各回10名

参加費 : 無料

対象 : 6歳以上 会員外のお友達もご参加いただけます。

経験者の方も大歓迎です。定期的な練習をしないと忘れてしまいます。再確認の場としてご利用ください。

申込方法 : sc.nayuki@gmail.com (半角英数)

- ①上記アドレスまでご希望の時間と参加者氏名をご連絡ください。
- ②その後、文末にあります、申込書のご提出をお願いします。

救急車が到着するまでにできることは？
心肺蘇生法って？
AEDってどうやって使うの？

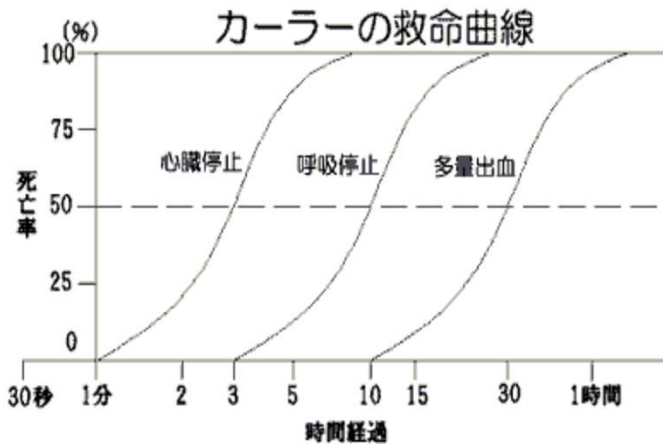


ペンギン倶楽部会員募集中

新ペンギン倶楽部会員以外の方も参加できます。他のスイミングにそのまま通いながら、ペンギン倶楽部のプログラムに参加してください。

スイミングに行っているお友達も、行っていないお友達も、みんな一緒に参加することができるのが新ペンギン倶楽部です。ぜひ声をかけてあげてください。

心臓停止で3分間・呼吸停止で10分間放置されると死亡率が約50%！
救急車が来るまでに全国平均6～7分！



この図は、心臓停止、呼吸停止、出血などの緊急事態における経過時間と死亡率の関係を示したものです。

救急隊員が来るまでの空白の6～7分間が傷病者の生命を大きく左右することになります。東京都内であれば、渋滞などもあり、もっと時間が掛かることも想定できます。

その場に居合わせた時、私たち一人一人が心肺蘇生法が行えたら、傷病者は助かるかもしれません。

これは自分の大切な人(家族や友人)のためだけではなく、周りの人々のためでもあります。決して他人事ではありません。その助け合いの気持ちが巡り巡って自分や自分の大切な人を助けてくれます。

自分の命を守る技術 人を助けることができる技術の習得心構えなども学び これからの人生に役立てましょう

アウトドアでの運動を楽しむ人が増えるのに伴い装備品が充実してきたことにより、気軽にチャレンジしやすくなり、以前に比べてより身近に手軽にスポーツを楽しめるようになってきました。

今年の冬には、バックカントリースキー・スノーボード(山スキー)での遭難事故が相次ぎ、今夏は悲しい水難事故が多く起きています。

自然の中での活動は楽しい反面、人の手が入れない場所であるがゆえに、その分危険は増大していきます。

自然の中で事故が起きる場合には、もちろん防ぎようがなくどうしようもない場合もありますが、その環境(海や川、山や湖)についての知識(ルールやマナー、安全管理)などを十分に認識していれば、事故に遭わずに済むケースも多くあります。

今夏はシュノーケリングでの事故が相次ぎ、大きなニュースにもなっていますね。ライフジャケットを着用し、自分の実力に見合わない危険な行為を防ぐとともに、万が一起きてしまった場合に備えて、自分の大切な人の命を守る技術を会得しておくことも必須になります。「もし、事故が起きたとしても、誰かが助けてくれるでしょう」と、他人に頼るのではなく、自分たちがその、「誰か」になってほしいと思います。

救急隊が駆け付けるまでの約6分間に私たちに出来ることは難しいことではありません。助けようと言う勇気があれば助けてあげられます。

今回はその基本の体験練習を行います。繰り返し練習することでいざと言う時に役立つ技術を身に付けられます。ぜひご参加下さい！

心肺蘇生法とAEDの体験講習会申込書

申込日 ____月 ____日

- ※ 各回先着10名となりますので、お早めにお申し込みください
- ※ 当日は動きやすい服装、運動靴でお越しください。
(ヒザを床に付けて行いますので、長ズボンが良いです)
- ※ 人工呼吸の練習も行いますので、歯ブラシセットもお持ちください。

私は心肺蘇生法とAEDの体験講習会に参加いたしますので、ここに申込みをいたします。(以下必ずご記入下さい)

参加者氏名 _____.

保護者氏名(参加者が未成年の場合) _____ 印

住所 _____ 通常連絡先 _____ () _____.

緊急連絡先(通常連絡先以外) _____ () _____.

連絡事項、質問事項(水泳指導の事についてのご質問でもお受けします)

