

普通救命講習Ⅰ講習プラン作成例

項目		細目	指導内容	時間 (分)
応急手当の重要性		○応急手当の目的・必要性 ○予防救急等	テキストを示しながら説明	15分
（ 主 救 命 成 に 人 必 に 要 対 な す 応 急 方 手 法 当 ）	心肺蘇生法	○心肺蘇生法の手順の展示	一連の流れを訓練人形を用いて指導者が展示 (または、動画を上映)	45分
		○安全の確認 ○反応の確認 ○119番通報とAEDの手配等	指導者による展示(または、動画上映)後、訓練人形を用いて 実技指導を実施	
		○呼吸の確認方法 ○普段どおりの呼吸と死戦 期呼吸	時間と状況を見ながら、次の内容を取り入れる。 ・1人で胸骨圧迫する大変さを実感してもらうため各グループ の代表者が3分間1人で胸骨圧迫。	
		○胸骨圧迫	・胸骨圧迫の交代時の切れ間がないように注意を促し、各グ ループ全員で3分間の胸骨圧迫。	
		○気道確保(頭部後屈あご先挙上法)		
		○人工呼吸(口対口人工呼吸法) ○感染防止		
	心肺蘇生法	○AEDの使用方法的展示	一連の流れを訓練人形を用いて指導者が展示 (または、動画を上映)	45分
		○AEDの基本的操作 ○電極パッドの貼付位置 ○電気ショック時の安全確認 ○ショック後の胸骨圧迫再開	指導者による展示(または、動画上映)後、AEDトレーナーを 用いて実技指導を実施	
		○AED使用時の注意点 (水・貼付物・ペースメーカー等)		
		○オートショックAEDについて		
一連の流れ(傷病者発見からAED使用まで)		指導者による説明と展示(または、動画上映)後、訓練人形と AEDトレーナーを用いて実技指導を実施	60分	
異物除去法		○背部叩打法 ○腹部突き上げ法 ○反応がなくなった場合の対応	テキストを示しながら説明 指導者による展示	15分
止血法		○直接圧迫止血法		
合計時間				180分