

この教材は、
宝くじの社会貢献広報事業として
助成を受け作成されたものです。



一般財団法人

日本宝くじ協会

<https://jla-takarakuji.or.jp/>



日本宝くじ協会 ホームページ

令和8年 日本AED財団

中学校 保健体育 | 1コマ版

応急手当の意義と基本

心肺蘇生(胸骨圧迫)とAEDを学ぼう



AEDのマーク



この教材は、宝くじの社会貢献広報事業として
助成を受け作成されたものです。

▶ 動画を見よう

身近な場所で、もしも誰かが**とつぜん倒れたら**。あなたはどう行動しますか。



導入動画



運動場・体育館・部活

運動中に、誰の身にも起こりうる場面。

3 このマーク、見たことはある？

導入

知る

やってみる

まとめ

山 考えてみよう

このAEDのマークを見たことはありますか。見たことがある場所を書きましょう。

見たことがある場所 (例: 駅、学校、コンビニ…)



AEDのマーク

クリックしてテキストを編集

山、考えてみよう

だれかの「もしも」に、
自分が動ける人になろう。

1 救命処置はなぜ必要か

2 胸骨圧迫の基本を学ぶ

3 AEDのやり方を覚える

4 身近にあるもので練習してみよう



救命処置に必要な知識や方法を
学んでおこう！

山 考えてみよう

今の自信度について、当てはまるものをひとつ選ぼう。

胸骨圧迫やAEDを、自分でもできそう？

- ☐ できる自信がある
- ☐ 少しできそう
- ☐ まだ自信がない

▶ いまは自信がなくても大丈夫。**授業のあと**に、もう一度聞いて変化を見ます。

6 心臓突然死を「自分ごと」に

導入

知る

やってみる

まとめ

🔍 知っておこう

心臓が突然止まることは、
交通事故よりも起こりうる、身近なできごとです。

1 年齢に関係なく、**だれの身にも**起こりうる。

2 心室細動(心臓が細かくふるえる状態)が起こり
血液を送れなくなる。

こわがるためじゃなく、「動ける」ようになるために知ろう。



「心室細動」が起こる

ポンプとして動けず、**血液が止まる**

少しでも早くAEDによる電気ショックが必要

知っておこう

救命処置の開始が早ければ早いほど、
救命の可能性が高い。

救命処置をすれば、しない場合と比べて、救命の可能性が約2倍になる。

1 そばにいる人が、すぐに動くことが大切。

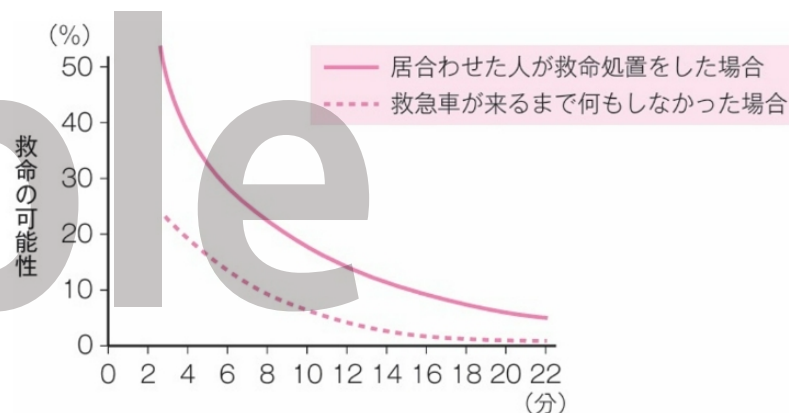
2 胸骨圧迫とAEDで、たすかる可能性は大きく上がる。

POINT

あなたの素早い行動が大事。

救命処置の開始時間と救命の可能性

出典：へるす出版『改訂7版 救急蘇生法の指針2025 市民用』（2026年）



心臓が止まってから救急隊による電気ショックまでの時間
(心室細動例)

救命の可能性と時間経過

救命の可能性は時間とともに低下しますが、救急隊の到着を待つ間に居合わせた人が現場で救命処置を行うかどうかによって、その可能性は大きく異なります

[Holmberg M: Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 2000; 47(1): 59-70. より引用・改変]

倒れている人を発見したときの流れとして、正しい順番にならべかえよう。

発見＝スタート／救急隊＝ゴールは固定です。



🔍 知っておこう

これが、いのちをつなぐ **正しい流れ** です。

START



発見

周囲の安全確認
反応の確認大声で応援
119・AED要請呼吸の確認
胸骨圧迫

AEDを使う

GOAL



救急隊

▶ 迷ったら、まず **大声で大人を呼ぶ** / **119番**。一人で抱えこまないことが第一歩。

知っておこう

助けるとき、いちばん大切なのは **自分の安全**です。

- 1 まず周りの安全を確かめる。十分に救命処置が行える場所か。
- 2 必要があれば安全な場所に移動／大人を呼ぶ。
- 3 近づけない時は、無理に近づかず、直ちに119番通報をする。

自分の身を守ることも、立派な救命処置

**近づく前の安全チェック**

- ✓ 車・自転車は来ていないか
- ✓ 火・煙・水の危険はないか
- ✓ 足場はぐらつかないか

🔍 知っておこう

反応がなければ、**心停止**のうたがいがあります。

- 1 倒れている人に近づく。
- 2 肩をたたきながら、「大丈夫ですか？」と声をかける。
- 3 反応がなければ、大声で助けを呼ぶ。

迷ったら「反応なし」として動く



反応なしと判断するとき

- ✓ 呼びかけても目を開けない
- ✓ 返事がない、目的のあるしぐさがない

▶ やってみよう

みんなで声を合わせて一斉に「119番とAED、お願いします」と言ってみましょう。



大声で応援を呼ぶ

「人がたおれています！」
近くの人を集める



119番通報

119
あわてず場所を伝える



AEDを依頼

近くのAEDを
取りに行ってもらう

▶ 周りを巻き込んでチームを作ることが、何よりも大切な最初の救命処置！

▶ やってみよう

動画で普段どおりの呼吸があるかを確認しましょう。

- 1 倒れている人の胸と腹の動きを、10秒以内で見る。
- 2 普段どおりの呼吸がなければ、心停止のうたがひ。
- 3 しゃくりあげる呼吸(死戦期呼吸)のときも呼吸なしと判断。

迷ったら「呼吸なし」として動く

死戦期呼吸



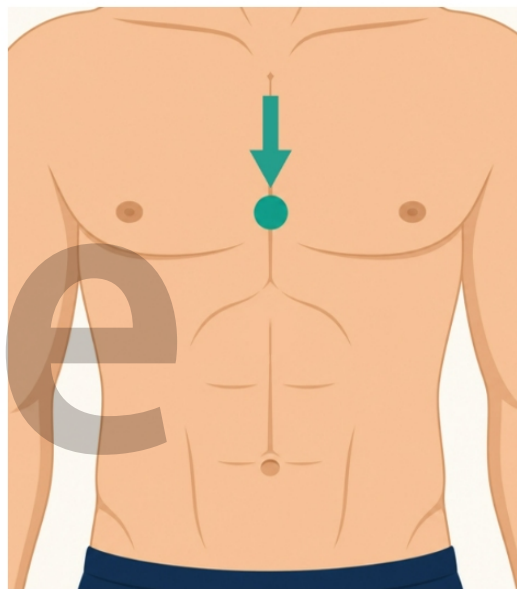
呼吸なしと判断するとき

- ✓ 胸と腹が動いていない
- ✓ しゃくりあげる呼吸
- ✓ 迷うときも「呼吸なし」

● 知っておこう

反応がないか判断に迷う場合は、
胸骨圧迫を行います。

- 1 胸の真ん中(胸骨の下半分)で両手を重ねる。
- 2 まっすぐ体重をかけて、**強く・速く・絶え間なく**押す。
- 3 元の胸の位置までしっかり戻すことを意識する。



胸の真ん中(胸骨の下半分)を
押す

両手を重ね、まっすぐ体重をかける

自分の体で位置を確認しよう

▶ やってみよう

動画のリズムに合わせて練習してみよう。



強

強く

胸が約5cm沈むくらい

速

速く

1分間に100～120回の速さで

続

絶え間なく

中断せずに行う

戻

しっかり戻す

元の位置まで戻って押す



人に対しては、ぜったいに行ってはいけません。
用意したものを押して練習しましょう。

✓ ふりかえろう

できたところに、チェックを入れよう。

CHECK

- ☒ ① 手の位置：胸の真ん中に手を重ねて置けた
- ☒ ② 姿勢：ひじを伸ばし、まっすぐ体重をかけられた
- ☒ ③ 速さ：1分間に100～120回のリズムでできた
- ☒ ④ 続ける：できるだけ中断せずにできた

うまくできないところがあっても大丈夫。今日の練習は、次にできるようになるための第一歩です。

● 知っておこう

胸骨圧迫を続けているうちに、**AEDが届いたら**、あわてずに協力して使う。



押し続ける

AEDの指示があるまで
胸骨圧迫を止めない



AEDが到着

運んできた人と
声をかけ合う



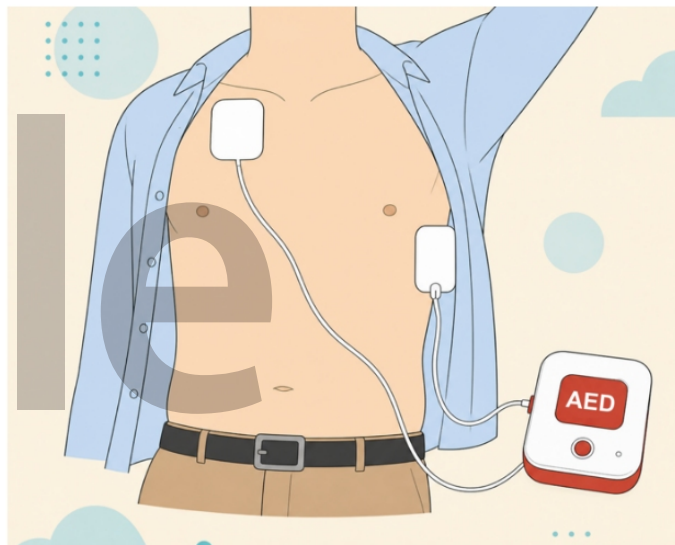
電源を入れる

音声メッセージが始まり
それに従って操作する

🔍 知っておこう

電源を入れれば、AEDが声で教えてくれます。

- 1 電源を入れる(フタを開けると入る機種も)
- 2 音声通りに倒れている人の素肌に2枚の電極パッドをはる
- 3 倒れている人に誰もふれていないことを確認して電気ショックボタンを押す
- 4 救急隊が来るまで電源は切らずに胸骨圧迫を続けてください



右鎖骨の下と左脇の下にはります

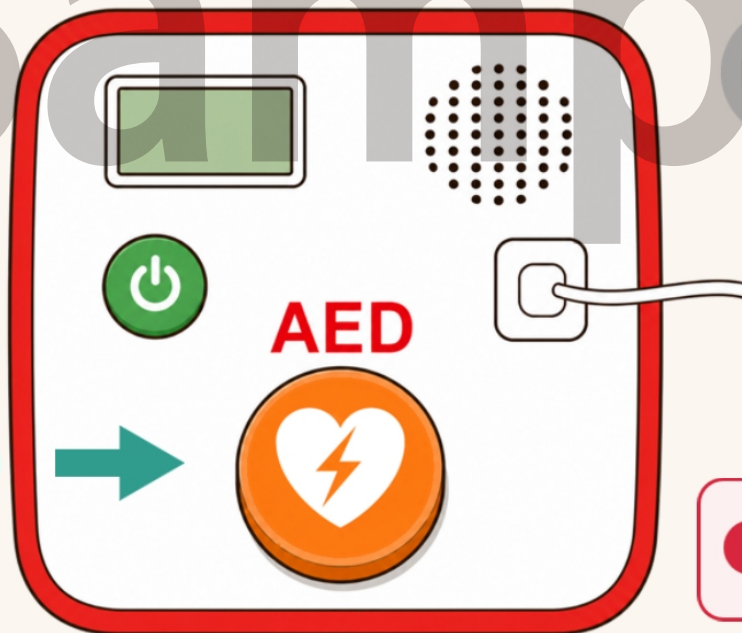
はっている時も胸骨圧迫は続けます

自分の体ではる位置を確認しよう

▶ やってみよう

電気ショックが必要とAEDから聞こえたら
「離れて!」と言って周囲の安全を確認して、ショックボタンを押してみよう!

ここが電気ショックボタン



2分経つとAEDからまた指示があるので**AEDパッドをはがさない**

🔍 知っておこう

救急隊が来たら、これまでのことを伝えて
バトンパス。

救急隊に伝えること

- 1 いつ・どこで倒れたか
- 2 何をしたか(胸骨圧迫・AED)
- 3 AEDのショックを行ったか



▶ 救急隊に引き継ぐ

III. 考えてみよう

こわくて当たり前。それでも、「やってみよう」が誰かを救います。



助からない場合もある

救命処置を行ったことに
価値がある



法的責任に問われない

善意で行った救命処置は、
法的な責任を問われない



心がつらくなることもあります

保護者や学校の先生など
大人に相談しよう

山、考えてみよう 学んだいま、**自信度**はどう変わった？

胸骨圧迫やAEDを、自分でもできそう？

- ☐ できる自信がある
- ☐ 少しできそう
- ☐ まだ自信がない

▶ 授業前と比べて、少しでも自信がついているか確かめよう！

✓ 振り返り

今回の授業を受けて、考えたことや気づいたことを書こう。

クリックしてテキストを編集

Sample

この教材は、
宝くじの社会貢献広報事業として
助成を受け作成されたものです。



一般財団法人

日本宝くじ協会

<https://jla-takarakuji.or.jp/>



日本宝くじ協会 ホームページ

令和8年 日本AED財団