

やまとなでしこ体操

体操しながら
救命講習の流れを
体得しましょう!



1 安全確認

周囲に危険なし! よし!!

手は指さし確認のポーズで
左右・水平に180度動かして
体をひねってください!
反対側からもやってね!

2 反応確認

もしもーし! 大丈夫ですか?

呼びかけの動作を大げさに!
足から腰・わき腹にかけて
ピンと伸ばして! 両手を
上下に動かします。

3 応援要請

誰か来てください!! (19番通報! AED!)

大きな声で! 周囲の人々に
呼びかけるポーズ。
体をまっすぐに伸ばして! 両手
左右に動かします。

4 呼吸確認

息はいてー! ずーん

胸とお腹のあたりを動かして
しっかり観察。
深呼吸をおこないます。

5 胸骨圧迫

両手を合わせて! 強く。速く。絶え間なく。

両手を合わせて! 足を伸ばして
そのまま 深く前屈して
ください。

6 人工呼吸

頭部後屈! 息を吐き出し! シャンク!

気道確保の措置法です。
「頭部後屈あご先挙上法」
息の吹き出しと「シャンク」を加えて
やさしい名前も覚えてしまおう!

7 救命の輪

なげまわ! 救命の輪!

ハートの形を隣の人と手をつないでつくりましょう。
反対側の人とも やってくださいね!

ちびっ子防災体操

危険から身を守るンジャー! 出動!

1 地震

グラグラ 地震だ!
大変だ かくれよう
頭を 守って
変身! タンゴ虫

2 火事

モクモク 煙だ!
大変だ にげよう
鼻と口 おさえて
変身! アセリンジャー

3 雷

ゴロビカ 雷だ!
大変だ いそぎう
お外は 危ない
変身! カエリンジャー

やまとなでしこ体操の
子ども向け防災バージョン!
楽しく体操しながら、子ども達が
自分の身を守るための
防災知識を身につけることを
七かに願って作りました。
さあ! 今日から君も
身を守るンジャーになろう!

