

普通救命講習Ⅰ(成人) レッスンプラン

時間	所要時間	内 容			
0:00	5	オリエンテーション・指導員紹介			
0:05	15	講義「応急手当の必要性」（救命の連鎖とAED）			
0:20	125	概要	内容の説明		
		①反応の確認～通報	解説・デモ	10	
			実技（1分/人）		
		②呼吸の確認 ～胸骨圧迫	解説・デモ	20	
			実技：胸骨圧迫の練習		
			反応の確認～胸骨圧迫		
		③気道確保・人工呼吸 30：2/2サイクル	解説・デモ	35	
			実技：人工呼吸の練習		
			反応の確認～人工呼吸2サイクル		
			CPRの中止・回復体位		
		休憩			10
		A E D	解説・デモ	50	
			実技		
			シナリオ・トレーニング		
2:25	5	休憩			
2:30	10	異物除去	実技		
2:40	10	止血・感染防止法			
2:50	5	資器材消毒			
2:55	5	質疑応答・修了証交付			
3:00		終了			