

「いのちを救う」講習事業を続けて100年になりました 今回、講習内容からお役立ち情報をお伝えします！！

救急法

熱中症は誰にでも起こる“身近な危険”。適切な知識と対応がいのちを守ります。

万一の事故・急病に備え、学校をはじめ、自治会や町内会等で役立てていただけるよう日赤島根県支部では、『出前講習』を行っています。



高温・多湿・風が弱い場所において、 熱中症!? と思ったら…

まずは熱中症にならないように…

熱中症を 予防しましょう！

- ・屋外では日陰、室内ではエアコンなどが効いた涼しい場所へ
- ・帽子を着用
- ・水分補給を
- ・栄養と睡眠を

START

下記のような症状がありますか？

- ・めまい
- ・大量の汗
- ・気分の不快
- ・嘔吐
- ・虚脱感
- ・こむらがり
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・倦怠感

以下は、重篤な症状です！

- ・意識障害
- ・けいれん
- ・手足の運動障害
- ・高体温

はい

●涼しい場所に避難

- ・本人が楽な体位に

●水分補給

- ・経口補水液、スポーツ飲料など



●体を冷やす

- ・マスク*や厚い衣服は脱がせ、体から熱をにがす
- ・体の表面に水をかけて風を送る

*できる限り感染防止に努めたうえで、マスクをとりはずしましょう。

ただちに

症状に改善が見られない

症状が改善

高度な治療ができる病院へ！

体調をよく観察し、
休養しましょう！

「様子がおかしい」とと思ったら、119

日本赤十字社
赤十字救急法講習より

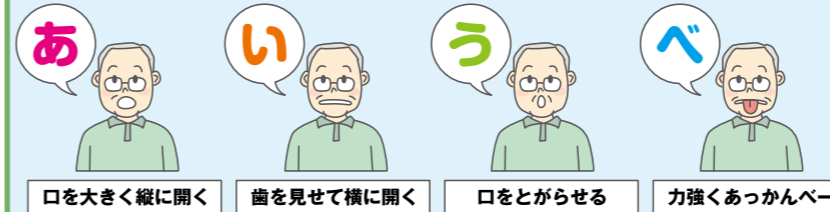
健康生活支援講習

口のチカラ、放っておくと衰えます。だからこそ衰える前に“健口体操”に取り組み、口腔機能の維持を心がけましょう！

健口（口腔）体操

口腔機能が低下しないように、または低下した口腔機能を向上させるための体操が健口体操です。

～ あ い う べ 体操 ～



口を大きく縦に開く 歯を見せて横に開く 口をとがらせる 力強くあっかんべー

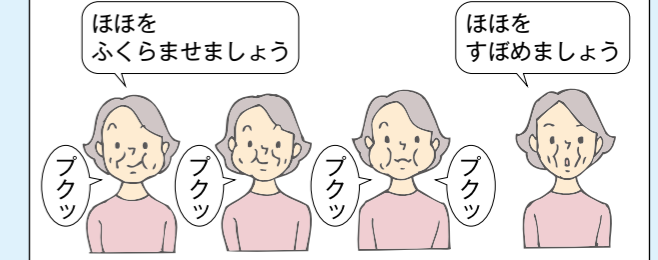
- できるだけ大きく「あ～い～う～べ～」と動かす
- 1セット4秒後前後のゆっくりとした動作
- 1日30セットを目標に！（例えば、毎日食事前に10回ずつ…等）

期待できる効果

- あ アレルギーなど
- い インフルエンザなど呼吸器の病気
- う うつなどこころの病気
- べ 便秘などお腹の病気

高齢になると口の周りの筋肉や顎や舌の動きが低下して、咀嚼や嚥下などの口腔機能に支障をきたすことがあります。噛み応えのある食事を意識したり、口腔体操を取り入れるなど口腔機能維持を心がける必要があります。

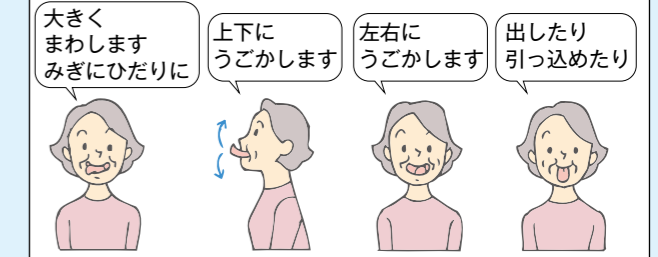
頬の運動



唾液腺のマッサージ



舌の運動



令和8年1月6日の島根県東部を震源とする地震の対応

令和8年1月6日10時18分頃、島根県東部を震源とする最大震度5強の地震が発生しました。この地震に伴い、被害にあわれた方々に心よりお見舞い申し上げます。日赤島根県支部では、地震直後から災害警戒本部を設置し、情報収集をはじめ、救援物資の準備・搬送を実施いたしました。

支部初動対応・リエゾン（連絡・調整員）派遣



◀被害状況の確認
県内の市区町村の被害状況に応じ、救護班や救援物資の要請に対処します。



県内関係機関との連携▶

リエゾンを県庁（県災対本部）に派遣し、各機関で把握した情報を共有します。

救援物資の搬送準備



▲救援物資の保管倉庫
救援物資の要請に対処するために、各種物資を備えています。

救援物資の一例



◀緊急セット
（携帯ラジオ、懐中電灯等）



▶安眠セット
（クッション、枕等）

避難所用の救援物資の搬送



▲安来市社会福祉協議会（日赤安来市地区）へ搬送
要請に基づき、安来市内で開設された避難所で配布をする毛布50枚・安眠セット50セット・緊急セット24セットを搬送しました。