

さわやか新聞

1月号



昨年は大変お世話になりました！！



本年もさわやかをどうぞよろしくお願い致します。



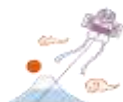
大胡神社へ初詣に行きました。



何をお願いしたのかな・・・？



大胡神社のお礼をもらいました。



冬休みに子供たちがボランティアに来てくれました。



ヒートショックに注意しましょう！！



ヒートショックとは、温度の急激な変化によって血圧や脈拍が大きく変動することです。その結果、失神や心筋梗塞を引き起こしたりします。特に冬場の入浴時などに多く見られるので部屋の温度差などに十分注意し、ヒートショックの予防を心掛けましょう。

ヒートショック予防のポイント

- ① 体調を確認しましょう
 - ② 事前に脱衣所・浴室を温かくしておきましょう
 - ③ 入浴前後の水分補給をしましょう
 - ④ 一番風呂を避けましょう
 - ⑤ 体を徐々に温めましょう
 - ⑥ ゆっくり浴槽を出しましょう
- 健康管理をチェックしましょう

