

よ後にサンタさんか、 ただくことができました。 ただくことができました。 たなりました。たく になりました。たく ス利戸 の気用町デ 中に何ぶ トを行いました。 一週間 マスり をの 3間を過ごした。たくされた。たくされの御協せくれのの表表を 過間 つまり カない イサー がに クカっん つ し力ん雰を り て に るト利 いク てをの囲み えかが用 い得ボ気に職

ス セ スたリン



▲ アコーディオン演奏と ハンドベルの音色でクリスマスソング♪



今年もサンタさんからの プレゼントがありました

寝室・トイレでのヒートショックにご注意!

冬は、暖房の効いた暖かい部屋と寒い部屋・屋外を移動する機会が増えます。急激な温度変化は体への負担 が大きく、思わぬ事故へとつながります。温度差を小さくするなどの対策を行いましょう。

ヒートショックとは?

ヒートショックとは、急激な温度変化による体への悪影響のことです。 体感温度が下がると血圧は高くなり、体感温度が上がると血圧は低くな ります。

急激な温度変化によってこの症状が急に表れると、高血圧状態では脳卒 中や心筋梗塞など、低血圧状態では失神が起きる危険性が高くなります。 ヒートショックによる事故は、大きな温度差を小さくすることで防ぐこ とができます。



室からトイレ」でのヒ 浴室だけじゃない!

室温が下がりやすい脱衣所や浴 室は特にヒートショックに注意が 必要ですが、夜から朝にかけては、 寝室からトイレへの移動にも注意 が必要です。

トイレでは尿が体外へ出ること で体温が下がるため、ヒート ショックの危険が高まります。



布団の中は 28~33度



暖房をつけていない 寝室内は10度



廊下は8度



トイレは8度