

日	月	火	水	木	金	土								
						<b>1</b> すくすくキッチン 小中学校人権参観日 PTA学習会 英会話教室 医療バス(田浪) 配食 燃えるごみ	<b>2</b> ジュニアスポーツ							
<b>3</b> ◆休日担当医◆ 湯原温泉病院(湯原) 62-2221 廣恵医院(北房) 0866-52-5020 新庄持ち込み日	<b>4</b> 配食 新聞・雑誌等	<b>5</b> 人権行政相談 中学校期末テスト 医療バス(野土路) 燃えるごみ	<b>6</b> すくすくカフェ スマイルサロン ものづくりサロン 医療バス(大所) 配食 カン類	<b>7</b> スマトレ教室 (午前・午後・夜)	<b>8</b> すくすくルーム 人権講演会 英会話教室 医療バス(田浪) 配食 燃えるごみ	<b>9</b> やんちゃっこ フェスティバル ジュニアスポーツ しめ縄づくりサロン								
<b>10</b> しめ縄づくりサロン ◆休日担当医◆ 落合病院(落合) 52-1133 金田病院(落合) 52-1191 遠藤クリニック(蒜山) 66-3002 新庄持ち込み日	<b>11</b> すくすくルーム 配食 プラ容器・製品	<b>12</b> 医療バス(野土路) 燃えるごみ	<b>13</b> 生徒会役員選挙 鍛冶屋サロン ものづくりサロン 医療バス(大所) 配食 カン類	<b>14</b> ピン類	<b>15</b> スマトレ教室 (午前・午後) 英会話教室 医療バス(田浪) 配食 燃えるごみ	<b>16</b> ジュニアスポーツ								
<b>17</b> ◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 イケヤ医院(久世) 42-0122 北部持ち込み日	<b>18</b> すくすくルーム 配食 新聞・雑誌等	<b>19</b> すくすく広場 小学校大掃除 医療バス(野土路) 燃えるごみ	<b>20</b> 中学校大掃除 スマイルサロン ものづくりサロン 医療バス(大所) 配食 カン類	<b>21</b> 小学校大掃除 中学校三者懇談 スマトレ教室 (午前・午後・夜) 陶器類等・電池・廃食油	<b>22</b> すくすくルーム 小中学校終業式 中学校餅つき体験 英会話教室 医療バス(田浪) 配食 燃えるごみ	<b>23</b> ジュニアスポーツ								
<b>24</b> ◆休日担当医◆ 金田病院(落合) 52-1191 新庄村診療所(新庄) 56-3255 役場閉庁 内科歯科休診	<b>25</b> すくすくルーム 固定資産税・国保税 ・後期高齢者保険料 ・介護保険料納期限 配食 プラ容器・製品	<b>26</b> 医療バス(野土路) 燃えるごみ	<b>27</b> 生け花教室 鍛冶屋サロン ものづくりサロン 医療バス(大所) 配食 ペットボトル	<b>28</b> 金属類・小型家電	<b>29</b> ◆休日担当医◆ 近藤病院(勝山) 44-2671 宮島医院(勝山) 44-2403 役場閉庁・内科歯科休診 北部持ち込み日 燃えるごみ	<b>30</b> 配食おせち ◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 松坂医院(久世) 42-3300								
<b>31</b> ◆休日担当医◆ 金田病院(落合) 52-1191 近藤病院(勝山) 44-2671 役場閉庁 内科歯科休診	<h3>冬の入浴は「ヒートショック」に注意しましょう!</h3> <p>温度の変化による急激な血圧の上昇・下降を、「ヒートショック」と言います。                      ヒートショックは体に大きな負担をかけるため、冬の入浴中に起こる突然死の大きな要因となります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>急激に血圧が上昇した場合、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞等で死亡する恐れがあります。</p> </div> <div style="width: 35%; text-align: center;"> <p>入浴前後の温度差によって変動する血圧イメージ</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <th>居室</th> <th>脱衣所</th> <th>浴室</th> <th>入浴</th> </tr> <tr> <td>暖かい室内で 血圧は安定</td> <td>寒い脱衣所で 血管が縮んで 血圧が上昇</td> <td>寒い浴室で 血圧が さらに上昇</td> <td>熱めの湯に 突然つかると 血管が広がり 血圧が急低下</td> </tr> </table> <p>危険!!</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>急激に血圧が下降した場合、脳貧血によるめまい等が起こり、ケガをしたり、溺れたりする危険性があります。</p> </div> </div> <p>入浴前後のヒートショックを予防するポイント</p>						居室	脱衣所	浴室	入浴	暖かい室内で 血圧は安定	寒い脱衣所で 血管が縮んで 血圧が上昇	寒い浴室で 血圧が さらに上昇	熱めの湯に 突然つかると 血管が広がり 血圧が急低下
居室	脱衣所	浴室	入浴											
暖かい室内で 血圧は安定	寒い脱衣所で 血管が縮んで 血圧が上昇	寒い浴室で 血圧が さらに上昇	熱めの湯に 突然つかると 血管が広がり 血圧が急低下											

居室・脱衣所・浴室の温度差をなくす：脱衣所を暖めておいたり、浴室もお湯をまくなどして暖めておく。

浴室内ではゆっくりと行動する：急につかたり立ちあがたりせず、じんわりと動くことを心がける。

◎食後1時間以上あけてから入浴する・入浴の前後にコップ一杯ずつ水を飲む・お湯はぬるめに(38~40℃程度)◎

