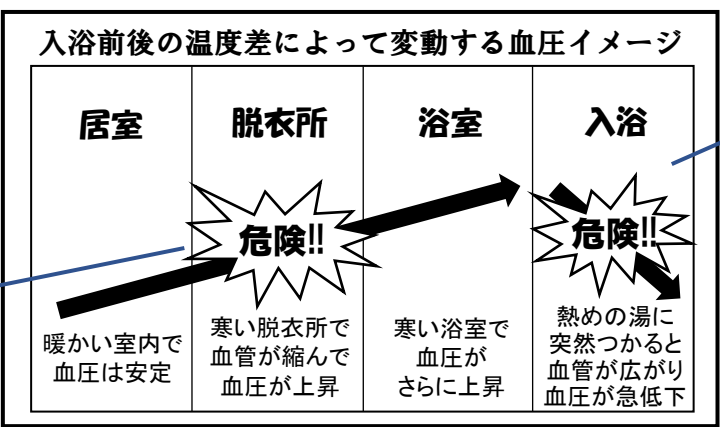


日	月	火	水	木	金	土								
<p>天満屋岡山本店 歳末ひめのもちキャンペーン 12月29日・30日開催</p> 						<p>1 ジュニアスポーツ 家庭学習 がんばり週間</p>								
<p>2 ひめのもち祭り ◆休日担当医◆ 落合病院(落合) 52-1133 金田病院(落合) 52-1191 岸本整形外科(久世) 42-0495</p>	<p>3 中学校期末テスト カラオケ教室 配食</p>	<p>4 人権行政相談 ママカフェの日 医療バス(野土路)</p>	<p>5 スマイルサロン 医療バス(大所) 配食</p>	<p>6 スマトレ教室 (午前・午後)</p>	<p>7 小中学校人権参観日 学校づくり評議会 英会話教室 医療バス(田浪) 配食</p>	<p>8 やんちゃっこ フェスティバル ジュニアスポーツ</p>								
家庭学習がんばり週間 新庄持ち込み日		新聞・雑誌等		燃えるごみ		燃えるごみ								
<p>9 ◆休日担当医◆ 近藤病院(勝山) 44-2671 杉江医院(落合) 52-3456 前原医院(久世) 42-5267</p>	<p>10 配食</p>	<p>11 すくすく相談 医療バス(野土路)</p>	<p>12 鍛冶屋サロン 中学校生徒会選挙 医療バス(大所) 配食</p>	<p>13 スマトレ教室 (午前・午後・夜)</p>	<p>14 中学1年生 お弁当づくり 医療バス(田浪) 配食</p>	<p>15 ジュニアスポーツ</p>								
北部持ち込み日		新聞・雑誌等		燃えるごみ		燃えるごみ								
<p>16 ひなどり会クリスマス会 ◆休日担当医◆ 金田病院(落合) 52-1191 中井医院(勝山) 44-4848</p>	<p>17 カラオケ教室 配食</p>	<p>18 中学校三者懇談 医療バス(野土路)</p>	<p>19 司法書士無料相談 スマイルサロン 医療バス(大所) 配食</p>	<p>20 ふれあいセンター クリスマス会 こどもの健康 講演会(仮題) 俳句教室</p>	<p>21 スマトレ教室 (午前・午後・夜) 小中学校終業式 中学校伝承もちつき 医療バス(田浪) 配食</p>	<p>22</p>								
北部持ち込み日		新聞・雑誌等		陶器類・蛍光管・電池		燃えるごみ								
<p>23 天皇誕生日 ◆休日担当医◆ 湯原温泉病院(湯原) 62-2221 高田医院(落合) 52-2233</p>	<p>24 振替休日 ◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 杉山医院(久世) 42-5012</p>	<p>25 国保税・固定資産税 ・後期高齢者保険料 ・介護保険料納期限 ママカフェの日 医療バス(野土路)</p>	<p>26 医療バス(大所) 配食</p>	<p>27</p>	<p>28 医療バス(田浪) 配食</p>	<p>29 ◆休日担当医◆ 近藤病院(勝山) 44-2671 松坂医院(久世) 42-3300</p>								
年末夜警 内科・歯科・保育所お休み		新聞・雑誌等		燃えるごみ		燃えるごみ								
<p>30 配食おせち料理 ◆休日担当医◆ 落合病院(落合) 52-1133 金田病院(落合) 52-1191 米田医院(勝山) 44-2132</p>	<p>31 ◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 イケヤ医院(久世) 42-0122</p>	<p>冬の入浴は「ヒートショック」に注意しましょう!</p> <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 data-bbox="743 2099 1458 2524"> <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"> <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!! (脱衣所から浴室へ) 危険!! (浴室から入浴へ)</p> </div> <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>					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											
<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>		<p>居室・脱衣所・浴室の温度差をなくす：脱衣所を暖めたり、浴室もお湯をまくなどして暖めておく。</p> <p>浴室内ではゆっくりと行動する：急につかたり立ちあがったりせず、じんわりと動くこと。</p> <p>◎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)◎</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。



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。

居室・脱衣所・浴室の温度差をなくす：脱衣所を暖めたり、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ったりせず、じんわりと動くこと。

◎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)◎

1