

2学期も残りわずかとなりました。日を追うごとに寒さが増して、冬の足音が聞こえています。

寒暖差で体調を崩さないように気をつけてください。

ヒートショックに気をつけましょう！



ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など急な温度変化によって血圧が大きく変動することで、失神したり脳内出血や心筋梗塞などの血管の病気を引き起こすことです。

気をつける3つのポイント

寒い時期

11月から3月

高齢者

入浴時

5つの対策・方法

次の5つの対策により、ヒートショックを予防しましょう。



入浴前に脱衣所と浴室

を暖かくしておく

湯船の温度はぬるめで

長時間の入浴は避ける



入浴の前後には

水分補給をする



入浴前は家族に

声かけをする



入浴時にシャワーや

かけ湯で体を温める

持病のない健康な方にも起こります。特に寒い日はみなさん注意しましょう！

※許可なくイラスト等の二次利用をすることは禁じます。