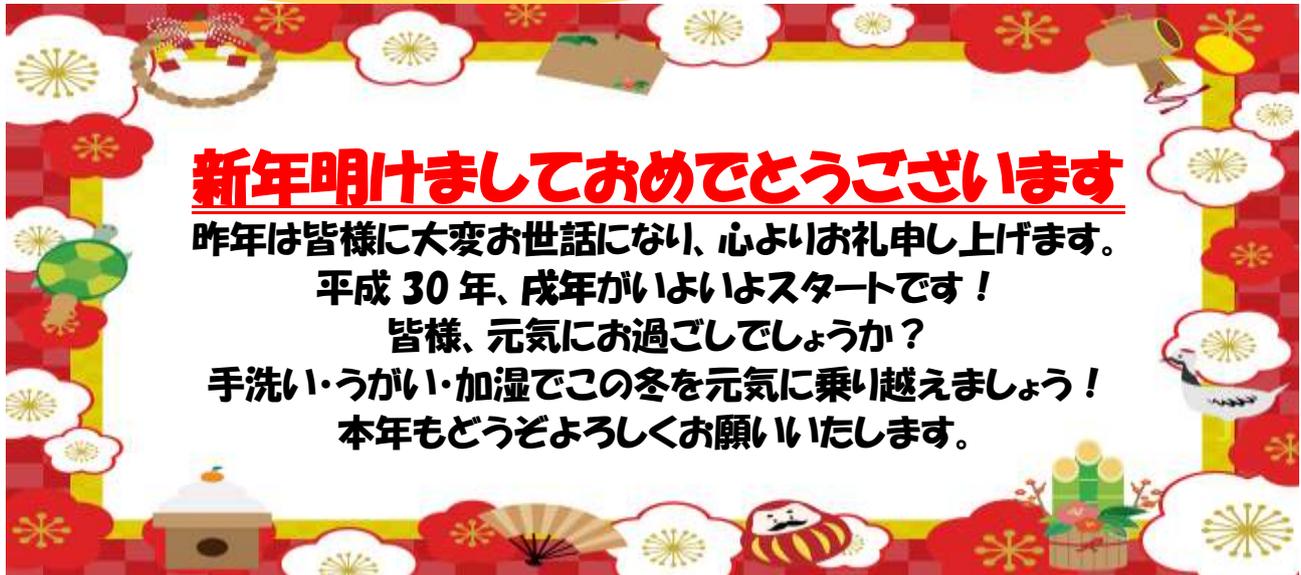
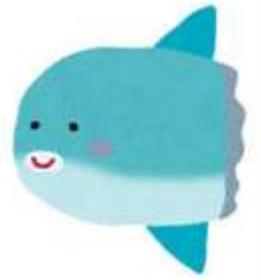


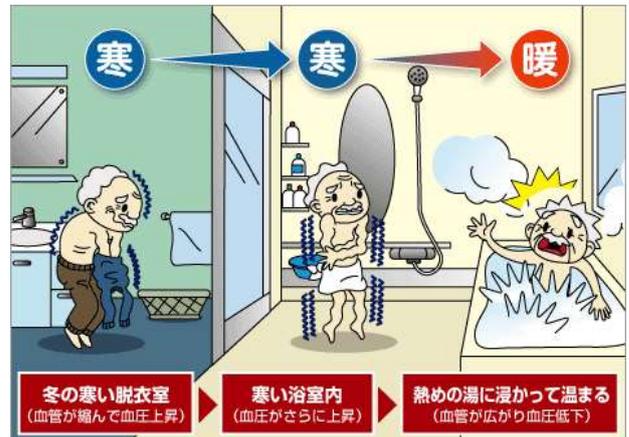
まんぼう通信

平成 30 年 1 月 1 日 No.39



◎ヒートショックとは…？

冬場は急な温度変化により血圧が変動し
脳卒中や心筋梗塞を引き起こしやすい
時期です。部屋と廊下や浴室、トイレ
など暖かい場所から寒い場所へ移動する
ときには、**事前に暖房を入れておく**など



の温度差が生じにくい工夫を心がけましょう。

2018



ことしも
わんっ!!ダブルな
1年になりますように…

風邪なんて怖くない！ ～冬の過ごし方をご紹介します～

換気はこまめに行いましょう



お家の中では

「分厚くて重い」1枚よりも

「薄くて軽い服の重ね着」を



防寒のポイントは3つの首

① 首:マフラー

② 手首:手袋

③ 足首:タイツ、靴下



部屋の温度管理をしっかりと

温度: **18~22°C**

湿度: **45~60%**



咳やくしゃみでウイルスが飛ぶ距離

咳・・・約 **2m**

くしゃみ・・・約 **3m**

咳エチケットの3カ条

▼咳・くしゃみ・鼻水が出たらマスクをつける



▼咳・くしゃみをする時は、ティッシュで鼻と口を覆う



▼マスクを外した後やティッシュ使用後は手を洗う

