健康がいちばん！

冬場の健康管理

『ヒートショック』にご注意を！

ヒートショックとは、「暖かいところ」から「寒いところ」、「寒いところ」から「暖かいところ」に移動したことによる急激な温度変化によって、体が受ける衝撃（ストレス、血圧・脈拍・血流の変動）のことをいいます。

ヒートショックが原因で亡くなる方は、年間１万人以上とされ、交通事故で亡くなる方よりも多いといわれています。ヒートショックは、心筋梗塞や脳血管障害などにつながりかねない、危険な状態なのです。

ヒートショックを防ぐには

【室内では・・・】

①室温は、20℃前後を目安にしましょう。（暖かくしすぎないように）

②暖かい部屋から出るときは、上着を一枚羽織ったり、厚手の靴下などをはきましょう。

【入浴時には・・・】

①入浴前に脱衣所や浴室を暖かくしておきましょう。浴室は、シャワーで高い位置から浴槽にお湯をためることで、早く温めることができます。

②入浴前後には、水分を補給するようにしましょう。

③浴槽から出るときには、急に立ち上がらないようにしましょう。血圧が急に下がり、立ちくらみを起こすことがあります。

④高齢者や心臓病をお持ちの方の入浴中は、家族が時々声をかけるようにしましょう。

問い合わせ　市民安全部健康課（中央図書館2階）　☎42-2800/43-0432

図書館に出かけよう！

おはなし会にいらっしゃい！

図書館では、毎月、ボランティアグループや職員による絵本などの読み聞かせを行っています。

参加費無料、申込不要で、どなたでも参加できます。いろいろな物語に触れることで、子どもたちがお気に入りの一冊と出会うきっかけになるかもしれません。ぜひお越しください。

こんな本あんな本
『おかあさんだもの』

サトシン/作
松成 真理子/絵

あなたの幸せを願わずにいられない。だって私はあなたのおかあさんだもの…。わが子が生まれた日のことを思い出せば大丈夫。あの日の感動を思い出すと、元気になれる。家族、命、未来を考える、赤ちゃん誕生の絵本。

この本は、パソコンや携帯電話で、図書館ホームページから予約できます。

図書館での行事　～絵本のおはなし会など～

行事名	日時	場所
ピッピのおはなし会	1月5日(土) 14:00～	中央図書館
めるへん教室	1月6日(日) 14:00～	やしろ国際学習塾(3階第2会議室)
「ぐりとぐら」絵本の時間	1月8日(火) 10:30～	中央図書館
「おはなしくまのこ」のおはなしのじかん	1月12日(土) 14:00～	東条文化会館ホワイエ
としょかんのおはなし会	1月12日(土) 15:00～	滝野図書館
	1月18日(金) 10:30～	中央図書館
	1月19日(土) 14:00～	

■中央図書館（☎42-8000）
休館日/月曜日

■滝野図書館（☎48-3003）
休館日/月曜日、1/15

■東条図書館（☎47-6050）
休館日/水曜日、1/15

■図書・情報センター（☎40-2004）
休館日/水曜日、1/15