



発表会(舟形ほほえみ保育園)

# しわす 師走 12月

2025 December

1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
30	1 先負 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血压 /	2 仏滅 ●人間ドック 体重 血压 /	3 大安 ●新入生説明会(舟形中) 体重 血压 /	4 赤口 体重 血压 /	5 先勝 体重 血压 /	6 友引 ●発表会(ほほえみ保育園) 体重 血压 /
7 先負 大雪 体重 血压 /	8 仏滅 体重 血压 /	9 大安 ●ベビーマッサージ講座 体重 血压 /	10 赤口 体重 血压 /	11 先勝 ●飲酒運転撲滅・冬の交通安全県民運動(~20日) 体重 血压 /	12 友引 体重 血压 /	13 先負 体重 血压 /
14 仏滅 体重 血压 /	15 大安 ●定期健康相談・母子手帳交付 ●明るい心ながた年末地域安全運動並びに交通安全町民集会 体重 血压 /	16 赤口 体重 血压 /	17 先勝 ●育児プレスタート講座 体重 血压 /	18 友引 ●歯科健診・フッ素塗布 ●献血(中央公民館) 体重 血压 /	19 先負 体重 血压 /	20 大安 ●人間ドック(男性) 体重 血压 /
21 赤口 体重 血压 /	22 先勝 冬至 体重 血压 /	23 友引 ●乳児健診【令和17年2月・3月・8月・9月生】 体重 血压 /	24 先負 ●2学期終業式(舟形中) 体重 血压 /	25 仏滅 ●年末年始休業開始(舟形中) 体重 血压 /	26 大安 ●年末年始休業開始(舟形小) 体重 血压 /	27 赤口 体重 血压 /
28 先勝 体重 血压 /	29 友引 体重 血压 /	30 先負 体重 血压 /	31 仏滅 体重 血压 /	1 体重 血压 /	2 体重 血压 /	3 体重 血压 /

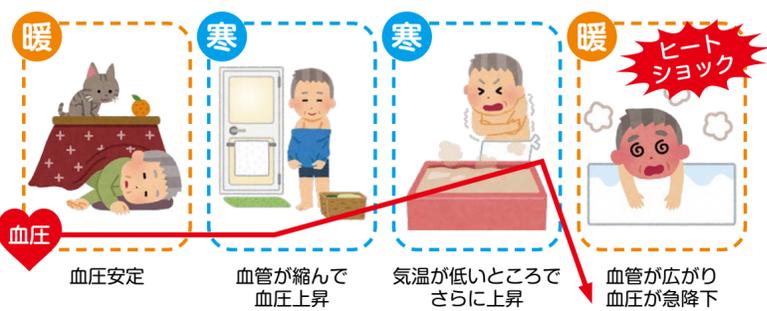
## 入浴中のヒートショックにご注意!!

### ヒートショックって何?

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。気温が下がる冬場に多く見られ、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。特に入浴中のヒートショックに注意しましょう。

### 予防のポイント

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ②お風呂の温度は41度以下、湯に浸かる時間は10分までを目安にしましょう。
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④食後すぐの入浴や飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- ⑤特に高齢者の方は入浴前に同居者に一声かけましょう。



※トイレや洗面室でのヒートショック発生例もあります。一度、自宅内で温暖差が高い場所がないか確認してみましょう。

**今月の納期**

- ◆国民健康保険税第3期
- ◆介護保険料第5期
- ◆後期高齢者医療保険料第3期  
..... 12月1日(月)
- ◆町県民税第4期
- ◆固定資産税第4期
- ◆介護保険料第6期  
..... 12月25日(木)

**若あゆ温泉休館日**  
12月10日(水)

**若あゆ温泉お客様感謝デー**  
12月3日(水)・17日(水)