

広報しもつま

SHIMOTSUMA

11 2025
Nov.
No.835

広報しもつま
SHIMOTSUMA 11 2025
Nov.

毎月10日発行
No.835

■発行／下妻市市長公室秘書課
〒304-8501 茨城県下妻市本城町三丁目13番地
☎0296-43-2111(代) Fax0296-43-4214(代)

■URL <https://www.city.shimotsuma.lg.jp/>
■E-mail info@city.shimotsuma.lg.jp
■印刷／富岡印刷



熱い下妻対決！

冬は危険がいっぱい！？

早めの予防で、 安心の冬支度を



寒さが厳しくなる季節。
早めの準備で、ヒートショックや感染症、冷えから
健康を守りましょう。

／ 安心して過ごせる冬を迎えましょう ／

ヒートショックに注意

冬は暖かい部屋と寒い脱衣所など、短時間で大きな温度差が生じます。その急激な変化が血圧や心臓に負担をかけ、ヒートショックを引き起こすことがあり、意識障害や失神、心筋梗塞・脳卒中など重大な症状に繋がることもあります。特に高齢者や心疾患のある方で発生しやすいため、注意が必要です。

① 室温を保つ

浴室・脱衣所・居間の温度差を小さく。
浴室・脱衣所はヒーターなどであらかじめ暖めると安心です。

② 入浴時の注意

かけ湯で体を慣らし、ゆっくり入浴します。
浴槽から立ち上がる時はゆっくりと。

感染症予防をしましょう

寒さで空気が乾燥するとウイルスは広がりやすくなります。手洗い・うがい・咳エチケット・定期的な換気は感染拡大を抑える基本です。



① しっかり手洗い

帰宅後、トイレの後、食事の前には手洗いを忘れないようにしましょう。石けんを使って、手のひら、手の甲、指の間、爪の間、手首をしっかり洗いましょう。

② 換気と加湿

こまめな換気を行い、室内湿度を 50 ～ 60% 程度に保つことで飛沫やウイルスの拡散を抑えます。

冷え対策で冬を乗り切る

人間の体は、体温が下がると免疫力も落ちます。体温が 1℃下がると、免疫に関わる腸の動きや、粘膜の動きが 30% 低下するといわれており、加えて体温低下による血液循環の悪化も、免疫力低下を引き起こし、健康面に悪影響を及ぼします。

① 食事で内側から温める

体を温める生姜や根菜、温かい汁物や、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を取り入れてバランス良く食べましょう。

② 適度な運動

室内でのストレッチや軽い筋力運動は血流を促進します。長時間の同一姿勢を避けてこまめに体を動かしましょう。

