

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119

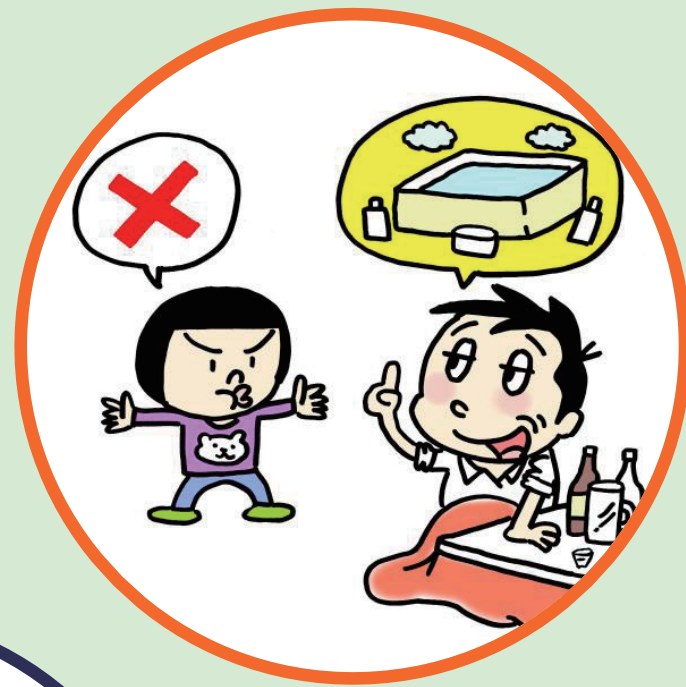
## できていますか？ 入浴時のヒート ショック対策



入浴前に暖めておく



41℃以下で



食事直後・  
飲酒時は控える



急に立ち上がらない



家族がいる時間に

2027年

1月



| 日曜日 | 月曜日     | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日  | 土曜日 |
|-----|---------|-----|-----|-----|------|-----|
| 27  | 28      | 29  | 30  | 31  | 1 元日 | 2   |
| 3   | 4       | 5   | 6   | 7   | 8    | 9   |
| 10  | 11 成人の日 | 12  | 13  | 14  | 15   | 16  |
| 17  | 18      | 19  | 20  | 21  | 22   | 23  |
| 24  | 25      | 26  | 27  | 28  | 29   | 30  |
| 31  | メモ      |     |     |     |      |     |