

救急車？ 病院？



迷つたら #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°C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



2026年1月

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