

・広域情報掲示板・

## ぐるぐる庄内

Guruguru Shonai

遊佐町

### さんゆう杯 雪だるまコンテスト

日 2月9日 ⑩午前10時 費 高校生以上…800円 小・中学生…600円(昼食付き) 場・申 2月7日 ⑩まで農林漁業体験実習館「さんゆう」  
☎0234-72-4500へ

酒田市

### 黒森歌舞伎公演

▷正月公演 日 2月15日 ④・17日 ⑩午前10時～午後3時30分 場 黒森日枝神社境内  
▷酒田公演 日 3月2日 ⑩正午～午後3時30分 場 希望ホール 費 前売り券1,000円(当日は500円増し)  
▷共通 内 少年太鼓、少年歌舞伎、本狂言等

問 酒田市文化政策課 ☎0234-24-2994



庄内町

### 白銀の絶景を楽しむ北月山 スノーシューツアー

日 2月22日 ④午前11時(月の沢温泉北月山荘集合) 定 先着20人 費 中学生以上…1万3,000円 小学生…1万1,200円(1泊2食) 持 入浴道具等 申 庄内町観光協会 ☎0234-42-2922  
他 日帰りプランあり

三川町

### 2025年 菜の花むすめ募集

対 庄内地方在住の18歳以上(高校生不可)で、4月29日 ⑩に開催する三川町菜の花まつりに参加できる方4人程度 内 同まつり撮影会でのモデル、観光PRや補助的業務(年5回程度)  
申 3月10日 ⑩まで2次元コードまたは三川町観光協会 ☎0235-66-4656へ 他 任期は4月から1年間。謝礼・副賞あり



# 声

voice

市への意見や質問、広報を読んだ感想などをお寄せください。

◎送り先

本所総務課 ☎35-1117

Q

ヒートショックを起こさないためには？

冬になると「ヒートショック」という言葉をよく耳にします。予防するためにはどうすればいいか教えてください。

A

3つのことを実践しましょう

ヒートショックは、急激な温度変化により血圧が大きく変動したときに血管や心臓に負担が掛かることで発症します。特に、暖かい部屋から冷えた脱衣所・浴室に移動したり、冷えた体に急に温かいお湯を掛けたりするときは要注意。脳貧血や脳梗塞、心筋梗塞などにつながり、入浴中に発症すると溺れて死亡する場合もあります。

高齢者や高血圧などの基礎疾患がある方は特に注意が必要です。また、飲酒後の入浴も同様の事故

が起こる可能性があるため、若い方も気を付けましょう。

■次の3つのポイントに気を付け、ヒートショックを予防しましょう。

①暖房器具などで脱衣所・浴室を暖める

脱衣所に暖房器具を置いたり、お風呂の蒸気やシャワーで浴室を暖めたりしましょう

②入浴前のかげ湯は体の末端から手先や足先など心臓から離れた部位から順番に体を慣らしていくイメージでかけ流しましょう

③お風呂の温度は41℃以下に設定  
お湯の温度は41℃以下にしましょう。また、お風呂に漬かる時間を10分以下にすることで事故のリスクを低減できます

### 啓発パンフレット

安全なお風呂の  
入り方を学ぼう



更に詳しく！

山形県HP



これからも寒い日が続きます。予防策を取り入れて、安全な入浴を心掛けましょう。

〈健康課(にじふろ)〉