

支え合い・助け合い通信

No.18 R.07.12.01 高出二区支え合い特別委員会

いよいよ本格的に寒くなる時期になりました 室温と外気温との差が大きくなっています 体調管理をしてこれからの寒さに備えましょう

冬は空気が乾燥する季節です また室内の暖房による乾燥で体調を崩す事もあります 適度の湿り気も大切です 確保するようにしましょう

これからの季節は万病の元でもある風邪に気をつけると共に流行期になったインフルエンザに気をつけましょう コロナ感染もまだまだ発症しています あらゆるウイルス感染に細心の注意をしましょう

日頃からの「室内の換気」「手洗いうがい」「外出時マスク着用」等 従来からの感染対策をしっかり行い栄養と睡眠も忘れずに元気に年末を迎えるようにしましょう

寒い時期は台所以外に暖房など火を扱う場面が多くなります 台所のレンジ周りに燃え易い布巾など ヒーターやストーブの近くに燃え易い物を置かない「ちょっとした気遣い」を心掛け火災予防につとめましょう

また電気コードやテーブルタップに触ってみて熱を感じたら危険なサインです 交換しましょう また差し込みコンセントにホコリが溜まっていると火災原因にもなります こまめな点検をしましょう

「ちょっとだけ注意」が必要です 出掛ける前に火元や電気のスイッチを再確認する また夜寝る前にもう一度「台所の火の回り」「暖房器具電源」の確認を家族皆さんで共有しましょう