



冬の健康管理 ヒートショックにご注意ください

寒い時期に入浴事故が増加します。入浴するときは、次のポイントに注意しましょう。

- ①こんな時は入らない
・体調が悪い時・飲酒後・食後30分〜1時間以内
・血圧降下剤、安定剤、睡眠薬の服薬後・起床後すぐ
- ②脱衣所を暖房などで温め、**脱衣所と浴室の温度差をなくす**
- ③お湯の温度を**41℃以下**にする
- ④入浴前後は、**十分な水分補給**をする
- ⑤浴槽に入る前に、かけ湯をして体を慣らす
- ⑥家族に声をかけてから入浴し、家族は頻繁に声をかける
- ⑦半身浴で心臓への負担を軽くする
- ⑧浴槽からゆっくりとあがる

もしも、入浴事故に遭遇した際は、風呂の栓を抜き、救急車を呼び人手を集めましょう。対応の遅れが命取りです。

呼吸・心臓が止まっていたら、救急車の到着まで心肺蘇生を行います。

■問合せ：保健福祉課健康推進係 ☎0234(42)0710



詳しい説明はこちらから！

商工 よろず便

年未年始で
帰省中の方へ

「学生・U I」ターン 庄内就職説明会

- 日時：3/18(土)、3/19(日)
オンライン方式／9:00～11:25
対面方式／13:00～16:25
 - 場所：いろり火の里「なの花ホール」(三川町)
☎0235-66-4833
 - 対象：令和6年3月に新規学卒予定の方、既卒者で未就職の方および庄内地域にU I」ターン就職を希望の方、そのご家族の方
 - 内容：2日間で約80社が入替わりに参加予定。企業ごとに設置されたブースでそれぞれの企業について説明を受けることができますので、庄内地域で働きたい方は、ぜひご参加ください。
 - 参加費：無料
 - 申込み：オンライン方式に参加の場合は、前日までに登録が必要です。
- ※会場への入退は自由です。
- 問合せ：庄内総合支庁地域産業経済課
☎0235-66-5485



県HP



友好町「宮城県南三陸町」を紹介

南三陸の風

第21回みやぎふるさとCM大賞で「knb大賞」を受賞しました！



12/3(土)、第21回みやぎふるさとCM大賞の発表審査会が開催され、南三陸町の作品「SUN! FUN! DANCE!」が、「knb大賞」を受賞しました。

みやぎふるさとCM大賞は、宮城県内の各市町村にそれぞれのふるさとの魅力を30秒CMで表現し、県民に広くふるさとの素晴らしさを伝えようと放送しているイベントです。

今回受賞した作品は、昨年10月にグランドオープンした、道の駅「さんさん南三陸」をはじめとした、町内の各地区をオリジナルの音楽とダンスで、子ども達が明るく楽しく紹介するCMとなっています。今後、東北各県20回のテレビ放送を予定していますので、ぜひご覧ください。