

スポーツ!!

スポーツに関することなら体育指導委員に

服装

- ◆むやみな厚着は避ける!
運動後の体温上昇も考えて、数枚脱げるようにしましょう。
- ◆明るい色の服を着よう!
暗い時間帯に外に出る場合、車などにわかりやすい色の服を着ましょう。反射素材を身に付けるのも忘れずに。



その他

- ◆水分補給もしっかりと!
寒い時期でも汗はかきます。適度な水分補給をしましょう。
- ◆体が冷える前に着替える!
運動後、暑いからといって汗をかいたまましていると「かぜ」のもとです。早めに着替えましょう。
- ◆うがい、手洗いも忘れずに!
外から戻ったらしっかりと「うがい」「手洗い」をして、かぜ予防をしましょう。

ウォーミングアップ

- ◆まずは寒さに慣れてから!
急に外に出ると心臓や脳の血管に負担がかかるので注意が必要です。

肌寒く感じられる日が多くなり、外に出るのはちょっと……。でも運動するにはちょうど良い季節です。これからの季節、運動する時に気を付けたいポイントを紹介いたします。

寒い季節の運動は 気を付けて!!

◎今回紹介したポイントは基本です。個人個人の体調に応じた自己管理も忘れないでください。

詳しくは…

問い合わせ 生涯スポーツ課
☎ 86-8023 FAX 86-8380

安全な医療を受けるために

地域医療 だより

患者さんたちの安全を守るために、毎年11月25日を含む1週間は「医療安全推進週間」として行政、医療関係者のなかで様々な取り組みが行われます。患者さんが自らの安全を守るために役立つポイントをあげてみました。

- ① 医療の内容について納得いくまで説明を受ける。質問も積極的に。
- ② 伝えたいこと、聞きたいことはメモに書いて持参する。
- ③ 検査を受けるときは、必要性、方法を理解してからに。
- ④ 薬、食品などのアレルギーは必ず伝えておく。
- ⑤ 名前を呼ばれたら、自分からも「〇〇です」と返事する。
- ⑥ 自分が服用している薬の名前と主な副作用は知っておく。
- ⑦ 薬を受け取ったら患者名と内容をその場で確認する。
- ⑧ 重要な説明はできれば複数人で一緒に聞く。
- ⑨ 自分のことをよく知っている「かかりつけ医」を持つ。
- ⑩ 日記などに診療の記録を残しておく。



問い合わせ 信楽中央病院
☎ 82-0249 FAX 82-3060 信楽有線3800