

# 冬を安全に快適に過ごそう！

昭和クイズ

懐かしいあの頃を振り返り頭の体操をしましょう！！

## 【低温やけどに注意】

**低温やけど**とは、熱さを感じない程度のものに長時間触れていて皮膚の奥まで傷ついた状態のことをいいます。ホットカーペット、カイロ湯たんぽなど暖房器具に直接、長時間触れると起こりやすくなります。

カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないようにすることが大切です。

特に寝るときには感覚が鈍るので注意が必要です。



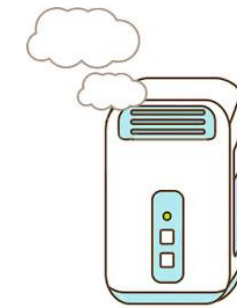
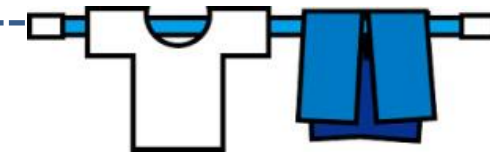
## 【冬のかくれ脱水をご存知ですか？】

日本の冬は乾燥した気候が続き、知らないうちに体から水分が失われていきます。

室内は暖房機の使用や住宅の気密性が良くなったことで湿度が下がることがあります。

○加湿器を置く ○換気をする ○濡れタオルや洗濯物を干す

など **室内が乾燥しないよう工夫をしましょう。**



## 【ヒートショックについて】

寒い時期に暖かい場所と寒い場所の急激な温度差によって血圧が変動することをいいます。

**暖房などで暖かい部屋** → **寒い脱衣所** → **寒い浴室** → **熱い湯船**

急激な血圧の上昇下降は体に大きな負担をかけるので注意が必要です。

○脱衣所を暖めておく ○浴室の床を熱めのシャワーで流しておく ○湯船に入る前にかけ湯をする などしましょう。

- 昭和元年は1週間しかなかった。  
○か×か
- 昭和33年に建てられた東京タワー。もともとここは何の場所だったでしょう  
1、首相官邸  
2、東京大学  
3、自衛隊の基地
- 昭和33年に発売されたインスタントラーメン第1号の当時の値段は？  
1、5円  
2、35円  
3、50円
- 日本で初めてテレビ放送が東京で放送されたのは昭和28年である  
○か×か
- 昭和最後の日は日曜日である  
○か×か

× ㊤  
○ ㊦  
㊨ ㊩  
㊪ ㊫  
○ ㊬  
㊭