

# ①あわてない

ゆっくりあわてず一歩（一つ）ずつ  
何事も あせらずかまえ 一つずつ



# ②すべらない

雪や凍結による足元に区を付けて  
気持ちのね 前向き目線は 足元へ



# ③冷やさない

防寒（首・手首・足首など太い血管を温めて）  
冷やさない 手首足首 心もね



さむ〜い冬は  危険がいっぱい！

# ④太らない

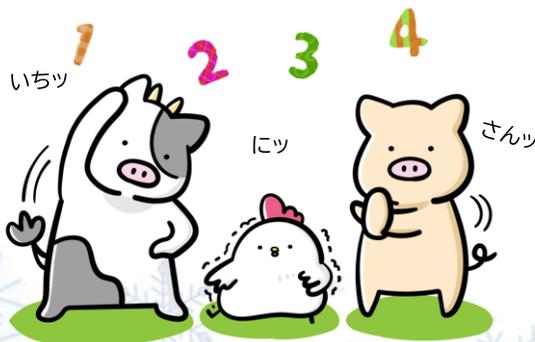
体重増加は心臓に負担をかけるため、血圧が変動(高く)します。  
甘いものや炭水化物(米、もち、パン、麺など)を控えましょう！  
また、気持ちが沈んだり、うつ病になりやすいと言われています。活動量を増やしメリハリのある生活を！（食べたら動く!!）

手を伸ばす 菓子つまむけど 口閉じて



# ⑤こけない

寒さで血流が悪くなり、筋肉や関節がこわばります。  
ストレッチや体操をしましょう！  
気をつけて 歩き始めと 立ち上がり



# ⑥乾かない

乾燥は色々なウイルスの絶好の環境です。  
加湿・換気・身体の潤い(水分摂取)が大事!!  
飲みましょう ヤカンいっぱい おごられる



みなさんが  
安心・安全・健康で  
春をむかえられますように！

わ〜い！あったかいね



萩市及び阿武町の住民の皆様のための  
365日24時間つかえる安心ダイヤル

# 萩・阿武健康ダイヤル24

健康相談・医療相談医療機関情報 等  
医師や看護師等がご相談にお答えします

フリーダイヤル（携帯電話OK）

# 0120-506-322



## この季節も危険がいっぱい！

安心・安全・健康に過ごしましょう



気を付ければ大丈夫だよ！

