

# あきたかた さまいい

2026.  
2月号

## ヒートショック

冬はシャワーやお風呂の部屋が寒いです。「ヒートショック」になることがあります。

ヒートショック：温かい部屋から寒い部屋に行ったり、寒い部屋から温かい部屋に行くと、血圧がすごく高くなったり、低くなったりすることです。

例：こんな症状が出ます。↓↓↓

- めまい（目が回る）
- 立ちくらみ（立つことができない）



- 頭痛（頭が痛い）
- 舌が回らない（話すことができない）



これはとても危ないです。シャワーやお風呂でこうなったら、

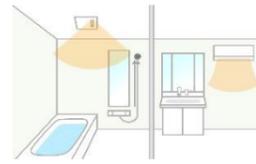
ゆっくり座って、誰かを呼んでください。

ひどい時はすぐに救急車を呼んでください。（119番）

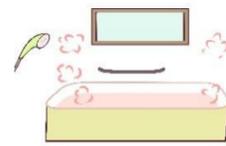


ヒートショックにならないように：

- 洋服を着たり脱いだりするところを暖かくする。



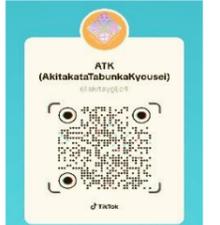
- シャワーやお風呂の部屋はお湯を出して中を暖める。



- 最初に足と手をお湯で暖める。



Instagram



TikTok



「にじいろたより」Website

## 今月のイベント

2/15 (日) **Tết Việt 2026** ベトナムテト  
マルシン クリスタルアージュ 大ホール 2F (吉田町)

11:30~15:00 (受付は 11:00~)

大人: ¥1,000 18歳↓: ¥0

旧正月をお祝いするベトナムのイベントです。旧正月の食べ物が食べられます。ステージでは色々な国の踊りがあります。

みんな、来てください！



3/1 (日) **第50回吉田文化祭** リユースフェスタ

安芸高田市民文化センター (吉田町)

10:00~15:00

使わなくなったものをリユースしてもらうためのイベントです。電化製品、家庭用品などを¥100~

¥2,000で売ります。

外国の食べ物も売ります。



## 外国のちーと

「チョコレート」

バレンタインデーの影響もあり、この時期によく目にするのはロッテの赤いパッケージでやさしい甘さが有名な「ガーナチョコレート」です。この「ガーナ」という名前はアフリカにある国から名付けられました。ガーナはチョコレートの原料になるカカオの世界2位の生産国です。赤道に近いので一年中暑いです。

でもガーナの人はチョコレートあまり食べません。理由はチョコレートは高く、贅沢品だからです。カカオは売るための作物で、家族の生活を支える仕事です。「おやつ」ではありません。ガーナのおやつにはバナナ、ココナッツ、ピーナッツなどの畑で身近にある作物が原料になることが多いです。

ロッテがチョコレートに国の名前を使用したのは「作る国」との関係大切にしようと考えたからだそうです。



3月22日で広島城に入れるのが最後です。

まだ行っていない人は行ってください！



外国人相談室

0826-42-5630

akitakata1071@gmail.com



百万一心、未来へつなぐ安芸高田市