



# 冬場の入浴中の事故に注意!

## 【安全な入浴のための7か条】

- ① 体調の悪い時は入浴を避けましょう
- ② 家族などに知らせてから入り、途中で声をかけてもらいましょう
- ③ シャワー・掛け湯などでお湯に体を慣らしてから入りましょう
- ④ 42℃以上の熱いお湯での入浴は避けましょう
- ⑤ 入浴前後に十分に水分を取りましょう
- ⑥ 特に冬期間は脱衣所、浴室などを温めて居間との室温差をなくしましょう
- ⑦ 飲酒後の入浴は避けましょう

日本温泉気候物理医学会が提唱する安全な入浴のための方法

お風呂は気持ちいいけど、意外と事故も多いんだって。特に冬場は温度差が大きいから、身体に負担を掛けないように注意しよう!

