

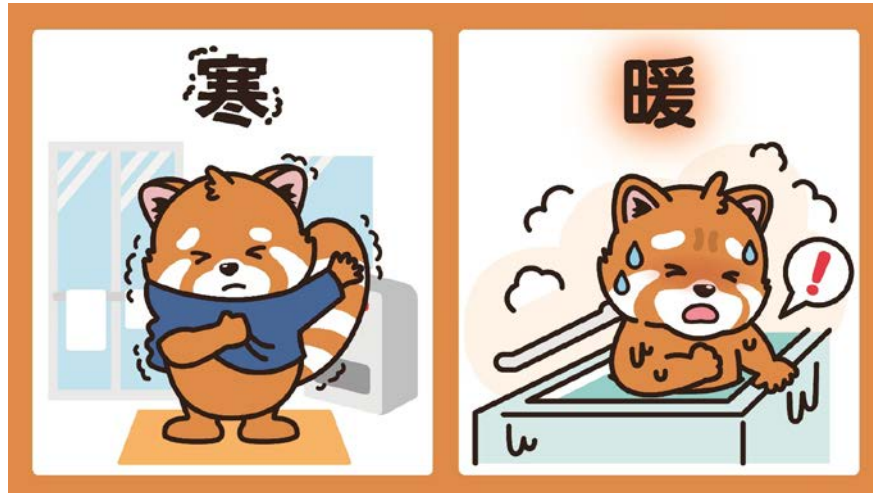
# 入浴時の ヒートショック対策

冬の寒暖差に  
注意！



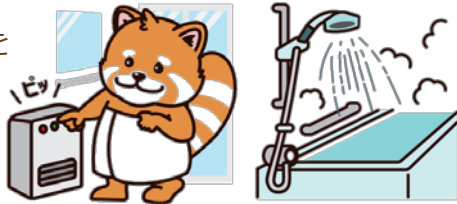
暖かい部屋から、寒い部屋への移動などでおこる**急な温度変化**は  
心臓や脳に大きなダメージを受けることがあります。

温度差が激しくなる冬は、**ヒートショックに注意しましょう！**



## GOOD ☺

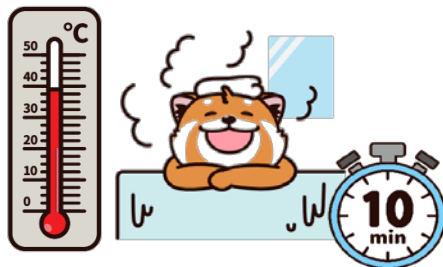
入浴前に  
脱衣所や浴室を  
暖めておく



お風呂に入る前に  
同居する家族に  
ひと声かける



温度は4.1度以下  
湯舟には10分  
までの目安

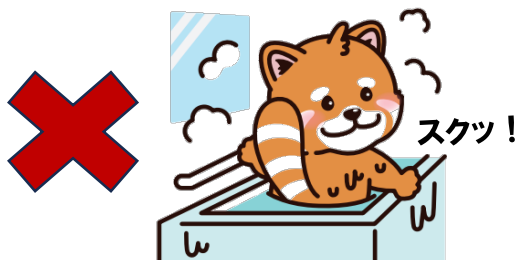


入浴前に  
水分補給  
をする



## BAD ☹

浴室から急に立ち上がらない



食後すぐ、飲酒后、医薬品服用後すぐ  
の入浴は避ける

