

# 正しい入浴で 健康な毎日を!



更衣所や  
浴室は  
暖かく!

入浴前  
に  
かけ湯を  
しよう!

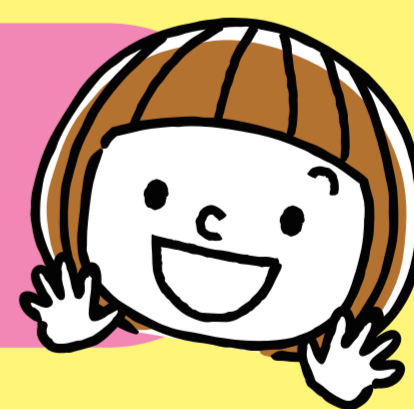
湯温は  
ぬるめで  
41℃以下!



## 健康につながる 入浴の効果

リラックス 疲労回復 など

心身の健康につながります。



## 入浴で注意したい ヒートショック

暖かい部屋から寒い更衣所や浴室へ移動したり、熱い湯船に入ることによって、血圧の急変動を起こし、浴室での転倒や失神、最悪の場合溺死につながります。

### ヒートショックを予防して、入浴を楽しみましょう!