

消費生活

冬季に多い入浴中の事故にご注意ください！

お風呂や温泉に入ると、身体が温まって血行が良くなり、冷え性や血行不良などに効いたり、リラックス効果をもたらしたりします。

しかし、冬季には、ヒートショックと呼ばれる急激な温度の変化による血圧変動が原因で起こる事故が増えるので、注意が必要です。

寒い時期の入浴では、暖かい部屋から寒い浴室へ入るため、一度血管が縮んで血圧が上がります。その後、湯船に浸かると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧変動に起因する事故が起こりやすくなります。

入浴の際は次の点に注意しましょう。

- (1)入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (2)湯温は41度以下で、湯に浸か

る時間は10分までを目安にしましょう。

- (3)浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4)飲酒のあとや、食後すぐの入浴は控えましょう。
- (5)入浴する前に同居者に一声掛け、同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声掛けをしましょう。

以上の点などに注意しながら、健康効果が得られる入浴にしてください。

下野市消費生活センター  
専用ダイヤル☎(44)4883  
市役所2階

■相談日時

月～金曜日

午前9時～午後5時

※来所での相談の場合は、事前に電話でご予約ください。

※土曜日の電話相談は  
栃木県消費生活センターへ  
☎028(625)2227



国際女性デー

3月8日は「国際女性デー」です。女性が、男性と対等な立場で政治や社会に参加できるよう、呼びかける日となっています。

この記念日は、1908年にニューヨークで婦人参政権を求めるデモがあったことが起源と言われています。1975年には、国際連合がこの日を正式に「国際女性デー」として制定、毎年世界中で多くのイベントが開かれています。

近年では、女性がさらされている問題のひとつであるセクハラについて、「Me too運動」が注目を浴びましたね。

皆さんもこの機会に、女性の権利や問題について考えてみてはいかがでしょうか。

まちがいさがし

わかるかな？

▼ グリム書き初め大会

2枚の写真には違っているところが3つあります。みつけてみてください。(印刷の汚れは除く。)  
※答えは38ページ下段

