

いつも赤十字事業にご協力ありがとうございます。



大切な人を思う時、
赤十字が動く時。

©Atsushi Shibuya / JRCS

皆さまからいただく温かいご支援が、わたしたちの活動を支えてくださっています。
終息しない新型コロナウイルス感染症、頻発する自然災害など様々な困難にも
支援して下さる皆様と共に、日本赤十字社は「いのちを救う」活動を続けていきます。



救いを託されている。



 日本赤十字社 東京都支部
Japanese Red Cross Society



赤十字ちいき通信

赤十字職員から地域の皆さんに、お役立ち情報をお伝える「赤十字ちいき通信」
赤十字の各事業を担当する職員がお届けします。

Topics

冬は特に注意！

入浴時の事故を予防しよう！



入浴時の心停止は溺水だけでなく、急性心筋梗塞や脳卒中などが原因で起こることもあります。とくに冬の時期、湯船の中と浴室の温度差が大きいことなどから、心停止の発生頻度は夏の時期に比べて約10倍になります。

予防策

- 冬の時期は、浴室、脱衣所、廊下をあらかじめ温めておこう。
- 飲酒後や眠気を催す薬を服用した後の入浴は避けよう。
- 長時間の入浴や熱いお湯は避けよう。
- 入浴の前後にコップ1杯程度の水分補給をしよう。
- 高齢者や心臓などに持病がある方の入浴中は、時々まわりの人が声をかけよう。



出典：赤十字救急法基礎講習教本

今回、お届けしたのは…

日本赤十字社東京都支部 健康安全課 主査(講習等担当)

森山 紀子 もりやま のりこ

武蔵野赤十字病院の看護師として多くの経験を積み、現在は講習普及事業を担当。健康生活支援講習の講師(健康生活支援講習指導員を養成する指導者)として、講習を通じて「誰もが自分らしく、健康で実りある生活を過ごすため」の知識や技術などを伝えている。

このほかにも、赤十字講習の知識を動画で紹介しています。

 **WEB CROSS**
電子講習室



NT Vol.20より転載

【お問合せ】 日本赤十字社東京都支部 担当窓口 〒169-8540 東京都新宿区大久保1-2-15

電話：03-5273-6742 【平日9:00~17:30(土・日曜、祝日・年末年始を除く)】

活動資金へのご協力はこちら

<https://donate.jrc.or.jp/lp/>



日本赤十字社 東京都支部
Japanese Red Cross Society