

# げんきをつくる おふろのひみつ

きもちーね

あったまるね



Illustration by  
TATSUYA MIYANISHI

三島市水道課



みなさんは、おふろが<sup>す</sup>好きですか。

「なんで<sup>まいにち</sup>毎日はいらなきゃいけないんだろう」

「おふろなんて、めんどろ！」

そんなふうに、<sup>おも</sup>思っているひとはいませんか。

でも、おふろは、

みなさんの「げんき」のもとなんです。

おふろには、すてきな「ひみつ」が

たくさんあります。

その「ひみつ」を知っ<sup>し</sup>て、

おふろをもっと<sup>す</sup>好きになってください。



## ひみつ①「からだのなかからあたたまる」

シャワーでも、  
からだの<sup>よご</sup>汚れを<sup>お</sup>落とすことはできるけれど、  
湯ぶねに<sup>かた</sup>肩まで”ざぶん”と<sup>つ</sup>浸かったほうが、  
シャワーの<sup>なんばい</sup>何倍もからだがあたたまります。

<sup>あさ</sup>朝よりも、<sup>よる</sup>夜に<sup>はい</sup>入るほうが、<sup>だんぜん</sup>だんぜんおすすめ。

からだや<sup>かみ</sup>髪<sup>け</sup>の毛<sup>あら</sup>を洗うのは、  
お風呂<sup>ぼ</sup>場<sup>はい</sup>に入<sup>はい</sup>ってすぐでもいいし、  
からだにお湯<sup>ゆ</sup>をかけたあと、<sup>ゆ</sup>すこし湯ぶねに<sup>つ</sup>浸かってからでもいい。

からだ<sup>が</sup>きれいになったら、おまちなね。  
ぬるめのお湯<sup>ゆ</sup>に、<sup>かた</sup>肩まで<sup>つ</sup>たっぷり<sup>つ</sup>浸かりましょう。  
10分<sup>ぶん</sup>から15分<sup>ぶん</sup>くらい、からだの<sup>ちから</sup>力をぬいて<sup>つ</sup>浸かりましょう。

<sup>あつ</sup>熱すぎるお湯<sup>ゆ</sup>はいけません。  
<sup>なが</sup>長く<sup>つ</sup>浸かりすぎてもいけません。

そうすれば、お風呂からあがったとき、  
<sup>さむ</sup>寒い冬<sup>ふゆ</sup>でも、からだのなかからポカポカです。

<sup>き</sup>季節<sup>せつ</sup>や<sup>ねんれい</sup>年齢にもよるけれど、  
お湯の温度は、<sup>かた</sup>肩まで<sup>かん</sup>浸かっていると  
「きもちいいなあ」って<sup>かん</sup>感じるくらい、  
ちょっとぬるめ（38～40<sup>ど</sup>度）がいいよ。



## ひみつ②「きもちがおちつく」

湯ぶねに浸かっているとき、  
なんだか、からだが浮くように感じたことはありませんか。  
お湯がからだを支えてくれるので、  
じぶんの体重が軽くなったように思うのです。

たとえば、体重が36キログラムのひとなら、  
その9分の1の、4キログラムくらいに感じます。

目にはみえないけれど、私たちのからだは、  
毎日、ちょっとむりしてがんばっています。  
だから、お湯のなかでからだが軽くなると、  
いちどに緊張がほぐれて、きもちもおちつくのです。

湯ぶねに浸かっていて、  
なんとなく、おだやかなきもちになってきたら、  
いちにちのできごとを、ふりかえってみるのもすてきです。

「今日も、うれしいことがあったなあ」  
そんなふうに感じる日が、つづくといいですね。

### おふろ博士のマメ知識

髪の毛は、ドライヤーで乾かしたほうが、  
自然に乾かすよりも、しっとりするよ。  
しかも、頭がかゆくなりにくいよ。





## ひみつ③「ぐっすりねむれる」

よる夜、おふろからあがって、1時間<sup>じ かん</sup>くらいたつと、  
なんだか、ねむくなってくるでしょう？

おふろであたたまったからだが、  
すこしずつ<sup>さ</sup>冷めてくるときに、ひとはねむくなるのです。

ねむくなってきたら、むりやり<sup>お</sup>起きていないで、  
さっさと<sup>ふ とん</sup>布団<sup>はい</sup>に入ってしまうでしょう。  
その<sup>よる</sup>夜は、きっと、ぐっすりねむれます。

いろいろなことをがんばって、  
へとへとに<sup>つか</sup>疲れてしまった<sup>ひ</sup>日は、  
おふろになんか<sup>はい</sup>入らないで、  
そのまま<sup>ね</sup>寝てしまいたくなるけれど、  
そんな<sup>よる</sup>夜こそ、きちんと<sup>ゆ</sup>湯ぶねに<sup>つ</sup>浸かりましょう。  
そのほうが、かえってよくねむれます。

おふろであたたまって、  
ぐっすりねむった<sup>つぎ</sup>次の<sup>ひ</sup>日は、  
きっと、<sup>げん き</sup>元気いっぱいにすごせるでしょう！



## ひみつ④「かぜをひきにくくなる」

わたし  
私たちは、からだのなかに、  
わる  
悪いウイルスやばい菌と、たたかう「力」をもっています。  
せいかつ  
でも、いいかげんな生活をしていると、  
ちから  
その「力」が弱まってしまいます。

ひ  
たいせつな日に、かぜをひきたくないひとは、  
はい  
ひごろから、きちんとお風呂に入りましょう。  
ちから  
お風呂が「力」を育ててくれます。



まいにち  
毎日、しっかりごはんを食べて、  
からだをなるべく動かして、  
できれば、たくさん笑って、  
ゆめ  
ぬるめのお湯に肩まで浸かって、  
じかん  
きまった時間に布団に入り、ぐっすりねむること。

とてもふつうのことだけど、  
ふつうのことをきちんと続けることが、とても大切です。

### お風呂博士のマメ知識

にゅうよくざい  
入浴剤を使うと、使わないよりも  
からだがだんぜんあたたまるよ。  
ぎゅうにゅう  
ゆずやバラ、牛乳、ラベンダーなど、  
しやうひん  
いろいろなイメージの商品があるから、  
す  
じぶんが「好きな色」や「好きな香り」を見つけてね。



## ばんがいへん 番外編 「おふろのなかで季節をかんじる」

ムシムシする夏の夜は、  
暑いからお風呂には入りたくないなあ、と  
思ってしまうですね。



そんなきもちをふきとばしてくれるのが、  
メントール入りの入浴剤。  
メントールは、「ハッカ」という植物の成分のひとつ。  
からだはあたたまるのに、  
お風呂あがり、びっくりするほどさっぱりして、  
暑い日もすすんでお風呂に入りたくなること、まちがいなし。

日本には昔から、季節の植物をお風呂に入れる習慣があって、  
これを、「季節湯」といいます。  
「季節湯」につかう植物は、月ごとに変わります。  
きょうみがあるひとは、くわしく調べてみてください。

4月 さくら	5月 しょうぶ	6月 どくだみ
7月 もも	8月 ハッカ	9月 きく
10月 しょうが	11月 みかん	12月 ゆず
1月 まつ	2月 だいこん	3月 よもぎ

夏におすすめの「ハッカ」は、8月の「季節湯」です。  
できれば、ほんもののハッカの葉っぱを  
お風呂に入れたいところだけど、  
手にはいない場合は、メントール入りの入浴剤でじゅうぶん。

みなさんも、おふろのなかで季節をかんじてみてください。

どうですか。おふろの<sup>じ かん</sup>時間が  
ちょっと<sup>たの</sup>楽しみになってきたりしませんか。

<sup>かた</sup>肩まで<sup>ゆ</sup>湯ぶねに<sup>つ</sup>浸かる<sup>しゅうかん</sup>習慣ができれば、  
「<sup>きょう</sup>今日は<sup>ちょうし</sup>なんだか調子がいいぞ！」と  
<sup>おも</sup>思う<sup>ひ</sup>日が、ふえるかもしれません。  
そうになったら、しめたもの。



みなさんが、  
あかるく<sup>たの</sup>楽しい<sup>まいにち</sup>毎日をすごせますように。

情報提供

健康は、進化する。

BATHCLIN

バスクリン

げんきをつくる おふろのひみつ

発行 三島市水道課

〒411-0858 三島市中央町5-5 電話：055-983-2657