

# げんきをつくる おふろのひみつ

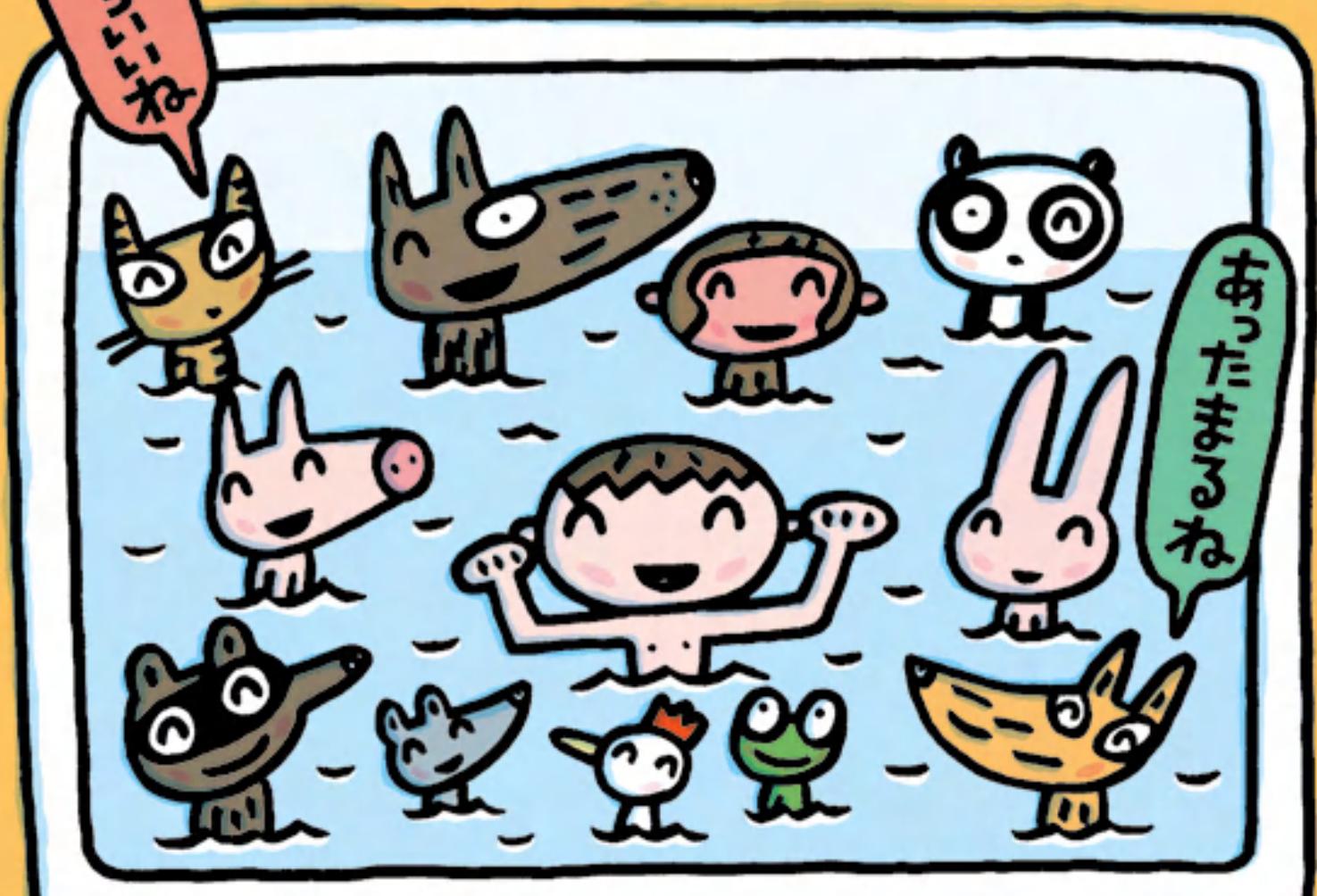


Illustration by  
TATSUYA MIYANISHI

三島市水道課



みんなさんは、おふろが好きですか。

「なんで毎日はいらなきゃいけないんだろう」

「おふろなんて、めんどう！」

そんなふうに、思っているひとはいませんか。

でも、おふろは、

みんなの「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」を知って、

おふろをもっと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、  
からだの汚れを落とすことはできるけれど、  
湯ぶねに肩まで”ざぶん”と浸かったほうが、  
シャワーの何倍もからだがあたたまります。

朝よりも、夜に入るほうが、だんぜんおすすめ。

からだや髪の毛を洗うのは、  
おふろ場に入ってすぐでもいいし、  
からだにお湯をかけたあと、すこし湯ぶねに浸かってからでもいい。

からだがきれいになつたら、おまちかね。  
ぬるめのお湯に、肩までたっぷり浸かりましょう。  
10分から15分くらい、からだの力をぬいて浸かりましょう。

熱すぎるお湯はいけません。  
長く浸かりすぎてもいけません。

そうすれば、おふろからあがったとき、  
寒い冬でも、からだのなかからポカポカです。

季節や年齢にもよるけれど、  
お湯の温度は、肩まで浸かっていると  
「きもちいいなあ」って感じるくらい、  
ちょっとぬるめ(38~40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」

夜、おふろからあがって、1時間くらいたつと、  
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くからだが、  
すこしずつ涼めてくるときに、ひとはねむくなるのです。

ねむくなってきたら、むりやり起きていないので、  
さっさと布団に入ってしまいましょう。  
その夜は、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、  
へとへとに疲れてしまった日は、  
おふろになんか入らないで、  
そのまま寝てしまいたくなるけれど、  
そんな夜こそ、きちんと湯ぶねに浸かりましょう。  
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、  
ぐっすりねむった次の日は、  
きっと、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  
私たちには、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。  
でも、いいかげんな生活をしていると、  
その「力」が弱まってしまいます。

たいせつな日に、かぜをひきたくないひとは、  
ひごろから、きちんとおふろに入りましょう。  
おふろが「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、  
ぬるめのお湯に肩まで浸かって、  
きまった時間に布団に入り、ぐっすりねむること。



とてもふつうことだけど、  
ふつうことときちんと続けることが、とても大切ですよ。

### おふろ博士のマメ知識

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。  
ゆずやバラ、牛乳、ラベンダーなど、  
いろいろなイメージの商品があるから、  
じぶんが「好きな色」や「好きな香り」を見つけてね。



# 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、  
暑いからおふろには入りたくないなあ、と  
思ってしまいますね。



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、  
おふろあがりが、びっくりするほどさっぱりして、  
暑い日もすすんでおふろに入りたくなること、まちがいなし。

日本には昔から、季節の植物をおふろ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  
おふろに入れたいところだけれど、  
手にはいらない場合は、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。おふろの時間が  
ちょっと楽しみになってきたりしませんか。

肩まで湯ぶねに浸かる習慣ができれば、  
「今日はなんだか調子がいいぞ！」と  
思う日が、ふえるかもしれません。  
そうなったら、しめたもの。



みなさんが、  
あかるく楽しい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