浴育のすすめシリーズ

親子でおふろを楽しむための絵本

おふろにはいろう！

風呂文化研究会

はじめに

みんな、おふろがすきですか？
お湯につかる（お湯の中に入る）のがすきですか？
おふろは体をあらうだけの場所ではありません。
体が元気になるのを助けるやくわりももっています。
この絵本を読んで、おふろのやくわりや、おふろの入り方、
楽しみ方を知って、おふろをもっとすきになってくださいね。

絵本のとうじょう人物しょうかい

お父さん
湯町湯ノ介さん
39さい
だじゃれずき

温泉ずきなペンギン
ホカペン
きちょうめん

長女
あたみちゃん
5さい
ちょっぴりおませさん

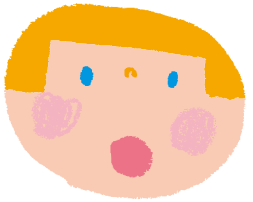
長男
湯太くん
8さい
のんびりやさん

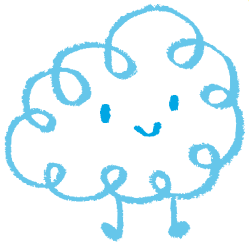
あわあわちゃん
あわのようせい
きれいずき

ほかほかさん
ゆげのようせい
あったかいのがすき

せいけつなぶた
ピカプー
おっちょこちょい

おふろに入るのはどうしてかな？
おふろには大事な四つのやくわりがあるよ。





おふろは、けんこうな体と心をつくるのに、とても大切なはたらきをしているんだよ！

体をきれいにする

一日活動した体やかみのけには
目には見えないよごれがいっぱい。
毎日おふろに入ってよごれを
きれいに落としてせいけつにしましょう。

体を温める

冬はもちろん、夏もクーラーなどで
体が冷えていることがあります。
おふろで体をしっかり温めると
夜もぐっすりねむりやすくなります。

元気を出す

体が温まり、お湯のあつりょくを
うけると血の流れがよくなって、
一日の活動でたまった体のつかれを
早く取りのぞいてくれます。

ぽかぽかゆったり、いい気持ちになる

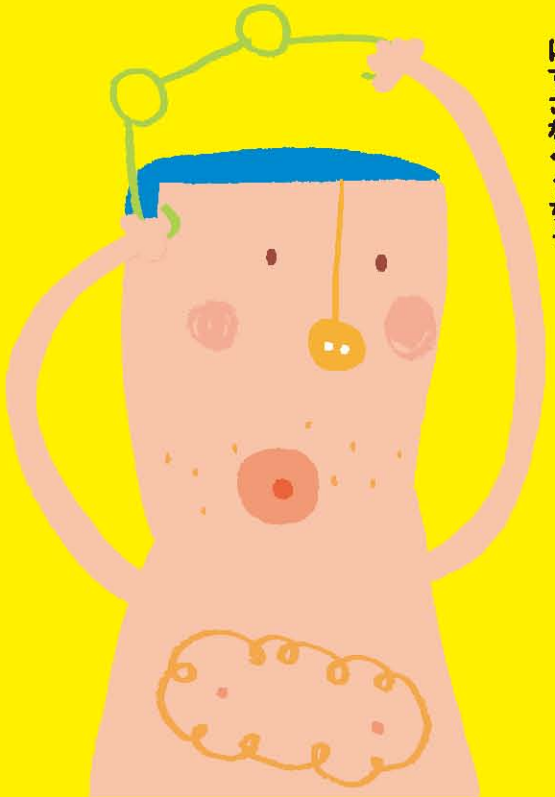
お湯の中では体も軽くなり、
心も落ちつくので、ぽかぽか
ゆったり、いい気持ちになります。

おうちの方へ

入浴の目的は単に体の汚れを落とすだけではありません。体を温めたり、体の疲れをとったり、リラックスしたり…と毎日を健康に過ごすためにとっても大切な働きをしています。この絵本をお子さんといっしょに読んで、みなさんの生活に役立ててください。

さあ、おふろに入ろう！

毎日を元気に過ごすおふろの入り方や
おふろに入る時に
ちゅういすることをしょうかいします。



まずはかけ湯だよ

お湯に入る前に汚れているところをきれいにしてから入ってね。

しっぽもよくあらわなくっちゃ。

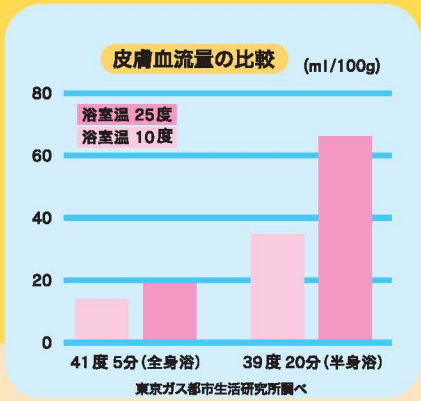
おしりはあらっておこうね。

おうちの方へ

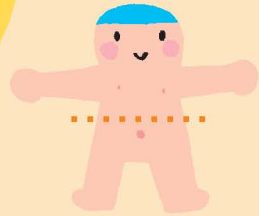
バスタブに入る前に体の汚れを落とすのがエチケットです。ただ髪や体の汚れはお湯に浸かり、汗をかいた方が落ちやすいので、バスタブに入る前は「かけ湯」で軽く汚れを落とし、体を湯温になじませます。かけ湯は心臓に遠いところ、足から徐々に上へと全身にします。

湯船に入ろう

元気になるためには体を温めることが大切なんだ。温まるには、かたまでお湯に入らなくても あつくないお湯でもだいじょうぶだよ。



おへそくらいまでお湯につかろう。



おうちの方へ

お湯に浸かると、体の表面で温められた血液が全身をめぐることによって、体の芯まで温まっていきます。お湯が熱いと長く入れないので、体の芯まで温まりにくいのに対し、38度～40度のぬるめのお湯では、時間をかけてお湯に浸かることによって、体の芯まで十分に温まることができます。みぞおちの下までお湯に浸かる半身浴は、肩までお湯に浸かる全身浴よりも体の負担も少ないので、安心です。また、寒い時期は、入浴する前に浴室暖房機などで、浴室の中を暖めるようにしましょう。

気をつけてね

食べた後、すぐにおふろに入ると おなかがいたくなっちゃうことがあるよ。

食べた後にすぐにおふろに入ってはいけません。食べたものを、体の栄養にするためには、胃腸にたくさんの「血」が必要ですが、体が温まると胃腸に「血」が集まりにくくなってしまうのです。ごはんを食べてから30分は、おふろに入るのを待ちましょう。

おうちの方へ

食べたものを消化するときは胃腸に血液を集める必要があります。食後すぐに入浴すると、胃腸に血液が集まりにくくなり、消化不良の原因になります。食事の前後３０分は入浴を控えるようにしましょう。また、入浴後は全身に血液がめぐっている状態なので、入浴後すぐの食事も消化不良の原因になります。

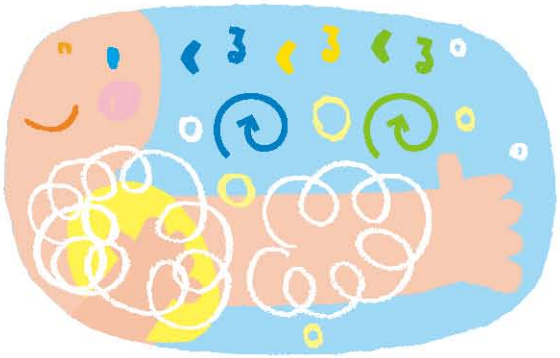
✱さあ、おふろに入ろう！

じぶんで体あらえるかな？

こうやって体をあらうときれいになるよ。
まずは、せっけんをタオルにつけて、よくあわだてよう。

1 首とうで

かたからうで、指の先にむけて、
くるくると小きざみにこすろう。

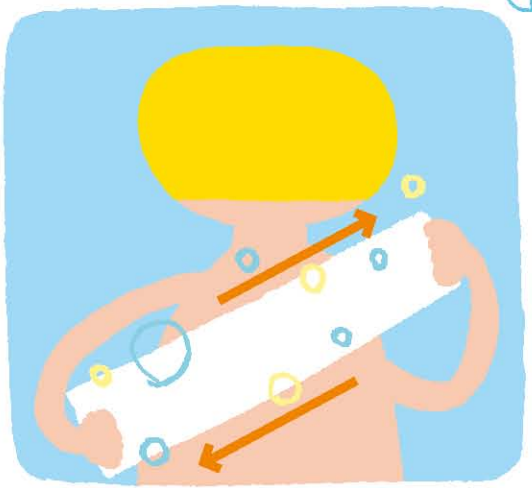


2 むねとおなかとわきの下

むねとおなかを上下にこすったあとで、
手をぐーんと上げてわきの下のくぼみを
小さく上下にこすろうね。

くすぐったいね。

3 せなか



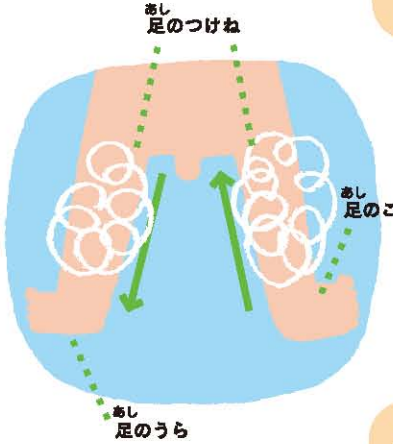
ひろげたタオルのはしをもち、
かつぐようにせなかにまわし、
たれ下がった、もういっぽうのはしを
つかんで、ななめにうごかしてあらおう。

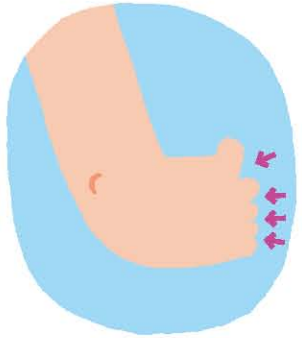
4 おしりとおまた

足をかたはばくらいにひらいて立ち、
せっけんのついたタオルを広げて、
男の子はおちんちんのまわりを
女の子は前から後ろへそっと
こするようにね。

5 足

足のつけねから足首にかけて、
足の丸みにそって上下にこすろう。
つぎにふろいすにすわって、
タオルを小さくたたみ、足のこう、かかと、
足のうらとじゅんばんにあらおう。





タオルのはしをひとさし指にかぶせ、
それぞれの足の指のあいだ、
指のうらのつけねぶぶんもわすれずにね。

出典：6歳までのしつけと子どもの自立　合同出版

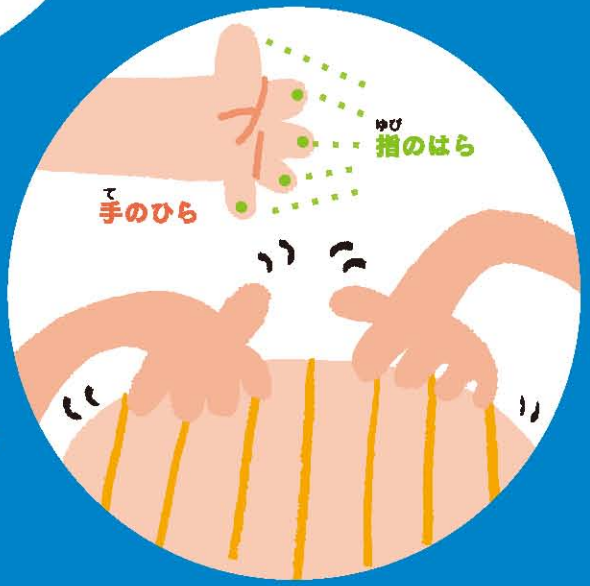
かみのけあらおう

かみのけも一人であらおうね。
こうやってやるといいよ。

1 よく ぬらして

頭をしっかりとぬらしてから
シャンプーをつけると、
あわだちがよくなって、
きちんとあらえるよ。

2 やさしく マッサージ

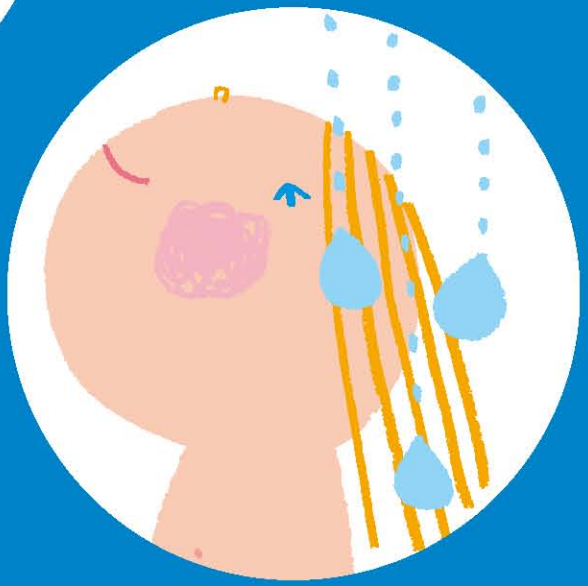


指のはらで小さく円をかきながら
じはだをマッサージするように
ていねいにあらおう。
つめをたててはダメだよ。

3 てっぺん だけでは いけません

前がみ、耳の上、頭の後ろといった
クラウン・ゾーンもわすれないようあらってね。

4 よく すすごう



すすぎのこしがないかどうか、
さいごにパパ・ママに
チェックしてもらってね。
また、頭を上むきにしてすすぐと、
目や耳にお湯が入りにくくなるよ。

おうちの方へ

一人洗いを始めたばかりのお子様は、頭頂部だけをごしごししがちです。洗い残し、すすぎ残しの多い、前髪、耳の上、後頭部といったクラウン・ゾーンが洗えているかどうか、チェックしてあげましょう。

おふろでもっと楽しもう！

にゅうよくざいや、おふろじっけんなどの
おふろの楽しみ方をしょうかいするよ。

シャンプーではこんな遊びもできるよ。

おうちの方へ

浴室は親子の距離が近く、会話を妨げるものもありません。また、裸で触れ合うことやお湯の温度でリラックス感が高まることから、他の場所とは違った、より親密なコミュニケーションが可能です。会話のほか、お風呂ならではの遊びも取り入れるのも、親子入浴の楽しみ方の一つです。

にゅうよくざいを使ってみよう

色やかおりが楽しいだけでなく、にゅうよくざいには体にいいことがあるんだよ。

わたしはえきタイプのしっとりさん。
お肌のかさかさをふせぎます。

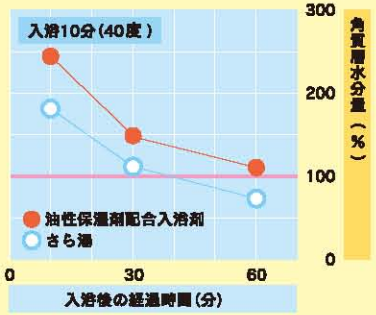
ぼくはぶくぶく泡がでるタイプ。
けっかんを広げて、
体を温めます。

わたしは粉タイプ。
体に見えないベールをかけて、
温かさをにがさないのよ。

おうちの方へ

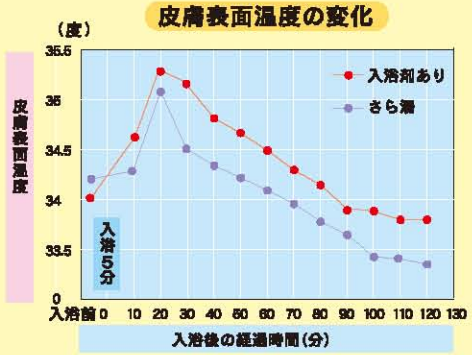
色や香りが楽しく、お子様も大好きな入浴剤。科学的な効果もしっかりあります。肉体疲労や、気持ちのストレス、またかさかさしたお肌の乾燥状態など、ご自身やお子様の体調に合わせて、選んでお使いいただくことがおすすめです。

油性保湿剤配合入浴剤の保湿効果



花王調べ

皮膚表面温度の変化



ツムラ ライフサイエンス調べ

✱おふろでもっと楽しもう！

きせつのしょくぶつをおふろに入れてみよう

葉っぱやお花、くだものを入れて、きせつのおふろを楽しもう。

はる

しょうぶ湯

葉っぱのいいかおりがするよ。

なつ

はっか湯

すーっとしたかおりがして、さっぱりするよ。

あき

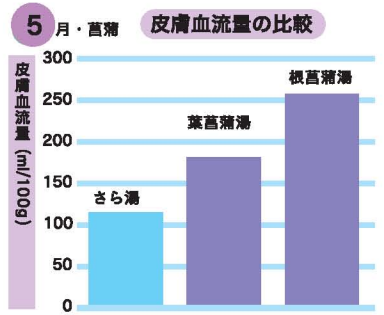
きく湯

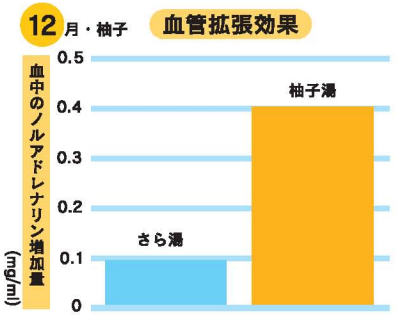
つかれが取れるんだよ。

ふゆ

みかん湯

おふろから出た後、いつまでも体がほかほかするよ。





東京ガス都市生活研究所調べ

ノルアドレナリンは血管拡張効果を示す血中成分です。

おうちの方へ

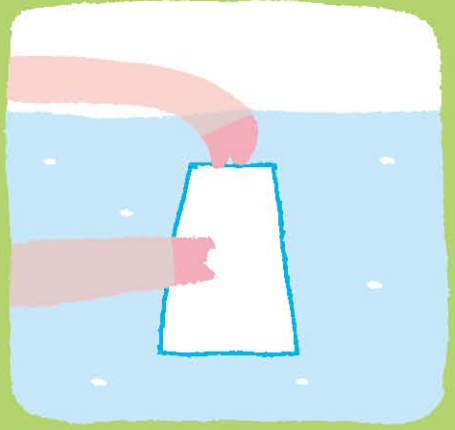
季節を楽しむ「薬湯」は昔から親しまれてきた日本のお風呂です。柚子湯や菖蒲湯など季節の行事としても楽しまれ、日本のお風呂に彩りを添えてきました。季節感や風情を大切にしながら、その季節に合った入浴効果を得ることができます。

✱おふろでもっと楽しもう！

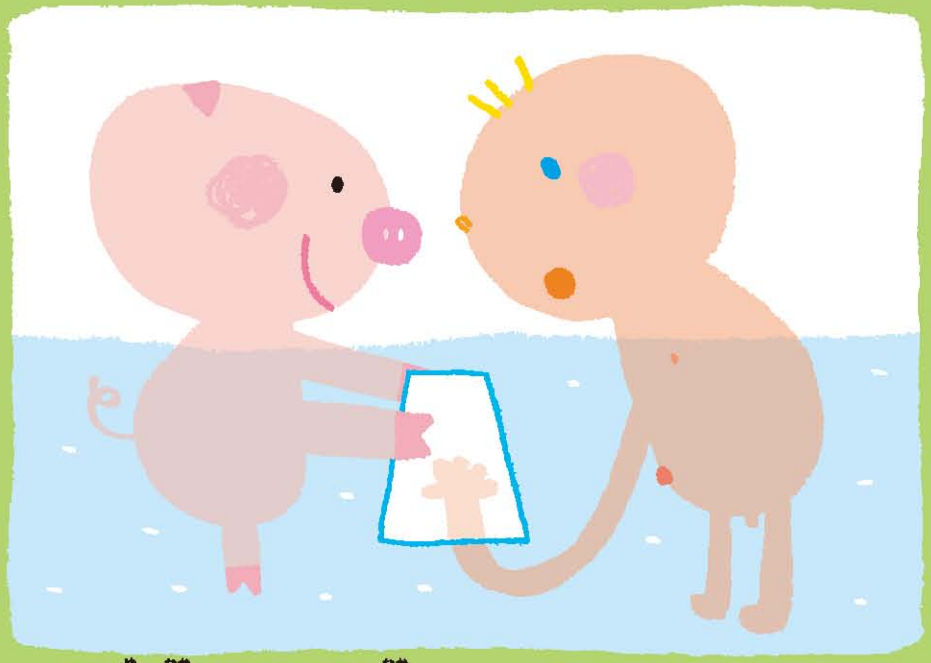
おふろでじっけん1

ピカプーのふしぎなコップ

からのコップをそこを上にして
おふろの中にまっすぐに入れます。



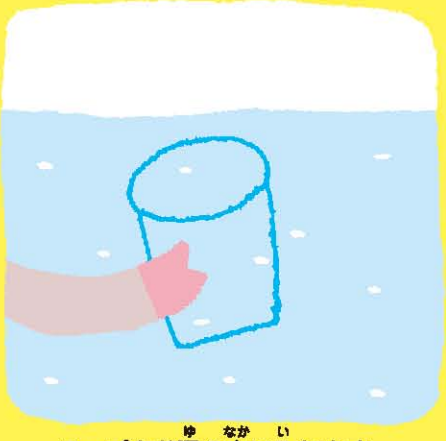
ハイ！
そこでストップ。



お湯の中なのに、コップの中は、からっぽです。ふしぎでしょー？

ピカプーとコップを使った
ふしぎなじっけんをしてみよう！

ようういするもの：コップ（落としても
われないようにプラスチックのコップ）



コップをお湯の中に入れます。

お湯の中でそこを上にひっくりかえして、
そのままま っすぐ上げます。

コップは水面より上にあるのに、コップの中には、お湯が入ってます。ふしぎでしょー？

おうちの方へ

コップを逆さまにしてお湯を入れるだけでも、子どもにとってはいろいろな発見があるものです。
水をこぼしてもだいじょうぶなお風呂ならではの遊びで、親子一緒に楽しんでみませんか？

ホカペンの ペットボトル ロケット

こんどは、ぼくといっしょに
ペットボトルをとばしてみよう！
まわりの人にぶつけないようにね。

ようい するもの：キャップつきの
からっぽのペットボトル

※ペットボトルをまん中まで
お湯にしずめよう。
しずめすぎるととびすぎて
あぶないよ。

このくらいまで
しずめてね。

ペットボトルのふたをしめて、キャップを上にむけて
まっすぐにしずめます。
ペットボトルのまん中までお湯にしずめたら、
ぴょうよみかいし。「5、4、3、2、1」。

「0！」で、手をはなします。

ロケットをとばすときには、
まわりに人がいないかどうか、
ちゃんとたしかめようね。

おうちの方へ

ペットボトルはお風呂で遊ぶ手軽なおもちゃになります。⚠とびはねたペットボトルに注意して遊んでください。