

お風呂から出よう！

お風呂から出て、すぐにするこことってなに？

お先にー！



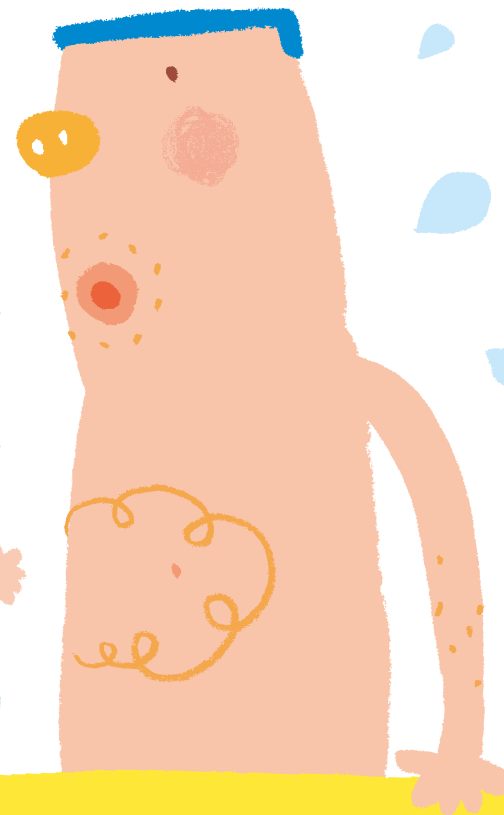
おわいせう



出てー！



びんごう！



びんごう、
びんごうだよ！



＊お風呂から出よう！
からだ
体をよくふこう

お風呂から出たら、^て体をよくふこう。^{からだ}ぜんぶ忘れずにふこうね。^{わす}
ほかほかちゃんがいるうちに、はやくようふくをきてね。

1
あたま
頭

ぜんぶふいて
ようふくを着たら
かみの毛も
よくふくよ。

うー、
さっぱり！

2
かた
とうで

うひよひよー
くすぐりたい！

3
おなか

4
せなか

5
おしり

6
あし
足

足の指の
あいだも
わすれずにね。

バスケットで
あし
足のうらも
よくかわかそう。

おうちの方へ

お風呂上がりには湯冷めをしないように注意が必要です。お子様の拭き残しがないか、背中、股、足の裏などをチェックしてください。お風呂上がりは、汗が引くまで吸水性の良いウエアなどを活用しても良いでしょう。そして、保湿クリームなどでお肌のケアをしてあげましょう。入浴中には気づかないうちに汗をかいているので、そのまま水分をとらずにいると脱水症状を起こすこともあります。入浴前後には水分補給を忘れないようにしましょう。

お風呂についてもっと知ろう！

お風呂について、もっと知りたいみんなへ、
お風呂のヒミツクイズや、むかしのお風呂やせかいのお風呂、
お風呂博士はかせからのお風呂のお話があるよ。



お風呂あがりには
お水をみずのもうね。



* お風呂についてもっと知ろう！

お風呂どうぐずかん



お風呂にはいろいろなどうぐがひつようだね。

あわあわちゃんと ほかほかさんの

あ・ふ・ろ・ど・う・ぐ・ず・かん



せんめんき

お湯をくんで
からだ、あたま
体や頭に
かけるとき、使うよ。



ておけ

ふろおけ



おふろいす



からだ
体をあらうときにすわると、
すべったり、ころんだり
しないよ。



ゆふね
湯船

じゃぶーん！
お湯に入って、
からだ、あたま
体を温めるところ。



スポンジ

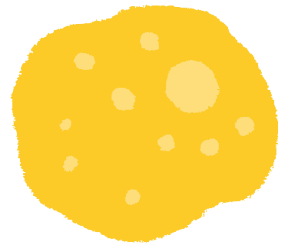


タオル

せっけんで泡をたてて、
からだ
体をきれいにするんだよ。



かいめん



かみのけや頭の
よごれを
お
落としてくれるよ。



シャンプー

かみのけの表面をカバーし、
なめらかにするよ。



リンス

よごれやばいきんを
お
落としてくれるよ。



せっけん



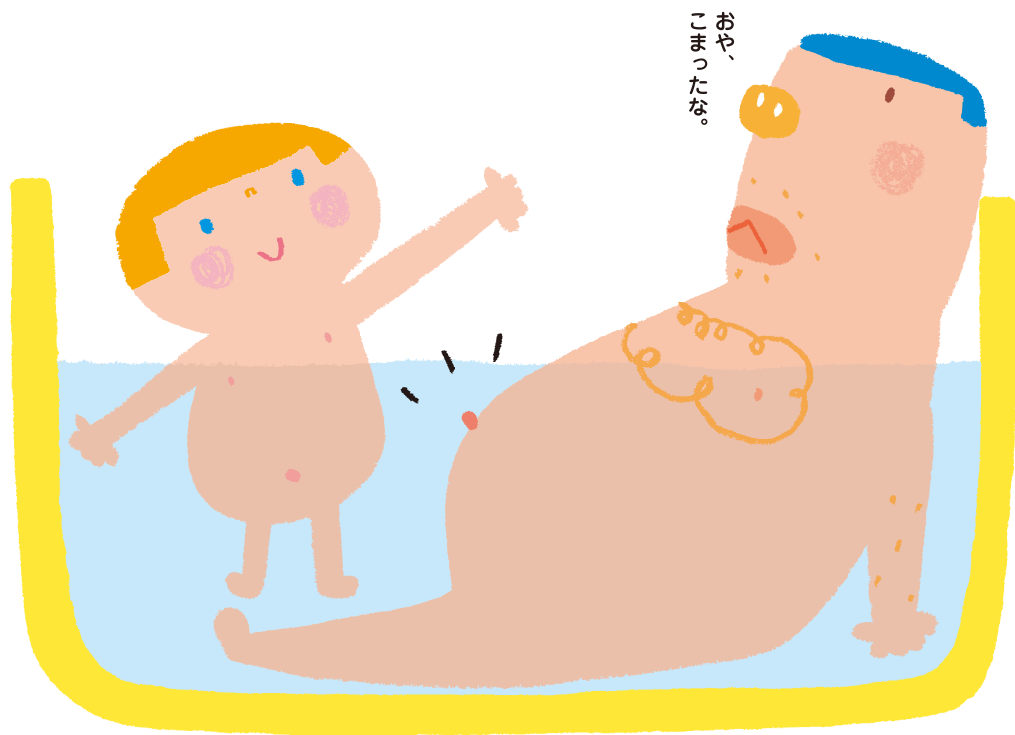
* お風呂について、もっと知ろう！

お風呂のヒミツ①

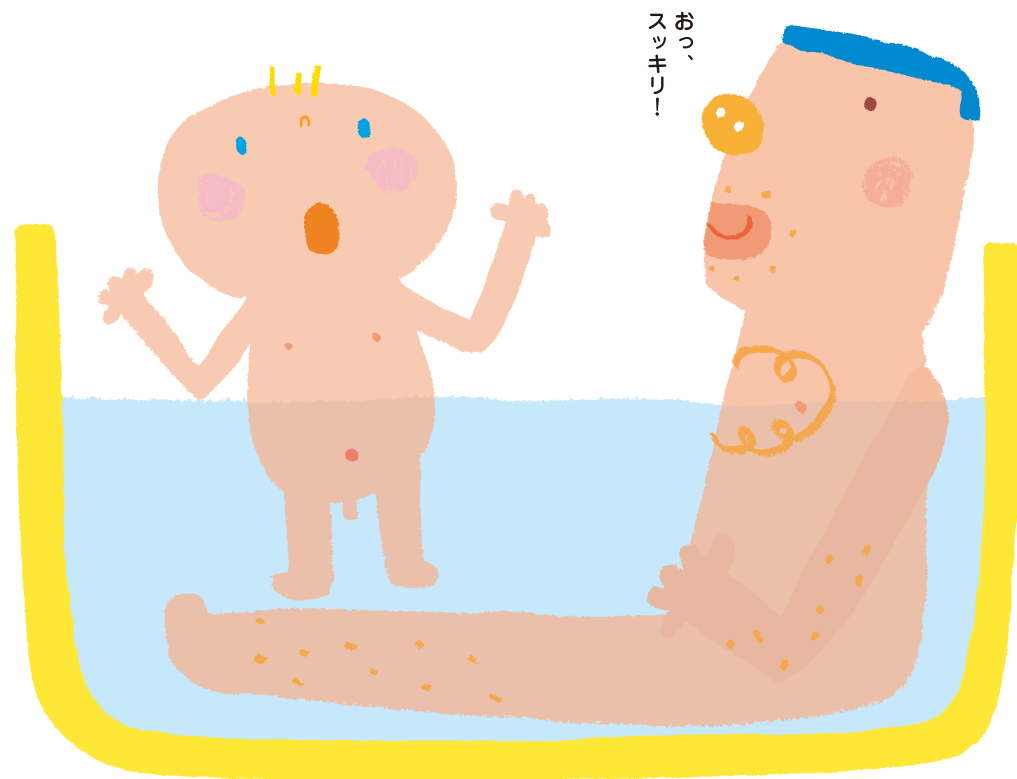
お湯の中でゆ温なかまると、体からだが元あた気げんきになるのはどうしてかな？
お風呂で体からだが元あた気げんきになる、そのヒミツをさぐってみよう。

お ぶ ろ ク イ ス 1 お湯ゆに入はいると、おなかふとの太ふとさはどうなるかな？

A お湯ゆの重おもさで体からだがふくらんで、
おなかふとのまわりが太ふとくなる。



B おなかほそのまわりがちぢんで
細ほそくなる。



*お風呂について、もっと知ろう！

お風呂のヒミツ②

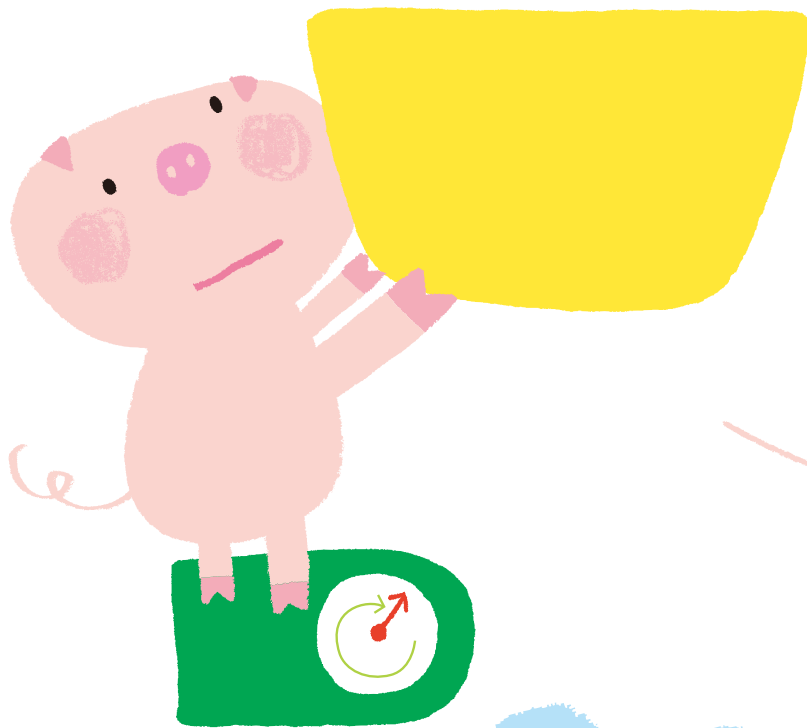
お湯の中では、体がゆったり、気持ちがいいのはどうしてかな？
お風呂クイズでいっしょに考えてみてね。

お風呂クイズ 2 お湯の中で、体の重さはどう感じるかな？

A お風呂のお湯をもってるくらい
重たくなるよ。

B かわらないよ。

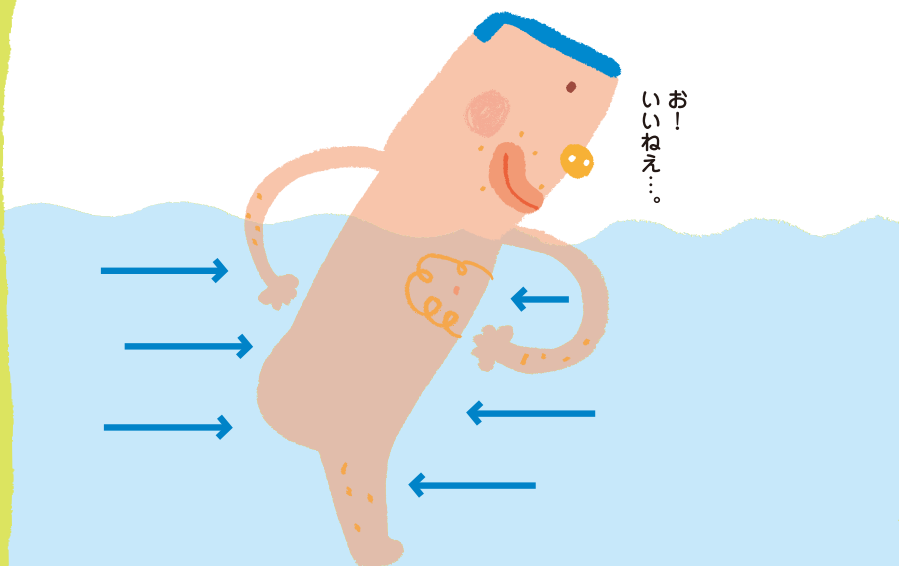
C はねがはえたみたいに
軽くなるよ。



*お風呂についてもっとしろう！

お風呂のヒミツ (クイズのこたえ)

お風呂クイズ 1 のこたえ



B おなかのまわりがちぢんで細くなる。

お湯のおす力で、体が細くなります。とくに、ほねのないおなかは、細くなりやすいんだ。だから、このお湯の力で足や手にたまった血が心臓におしもどされるから、お湯に入ると血の流れがよくなるんだよ。

からだか、
ほかほかに
なるよ。



お風呂クイズ 2 のこたえ



C はねがはえたみたいに軽くなるよ。

プールで体がうかぶでしょ？それが「浮力」です。お風呂でもおなじ力がはたらいているんだよ。だから、お湯に入ると体がふわふわ軽く感じるから、ゆったりいい気持ちになるんだよ。

おうちの方へ

お湯に浸かると、腹部に受ける圧力で横隔膜が上に押し上げられ、肺の容量が少なくなります。これを補おうとして呼吸量が増え、一方で足や手にたまった血液もいっせいに心臓にもどされるので心臓の動きが活発になり、全身の血行がよくなります。また、お湯の中では、水の浮力が働いて、重力が1/9程度になります。お風呂のお湯の中でリラックスできるのは、体が温まることと、同時にこの浮力の力で体が軽くなるためなのです。

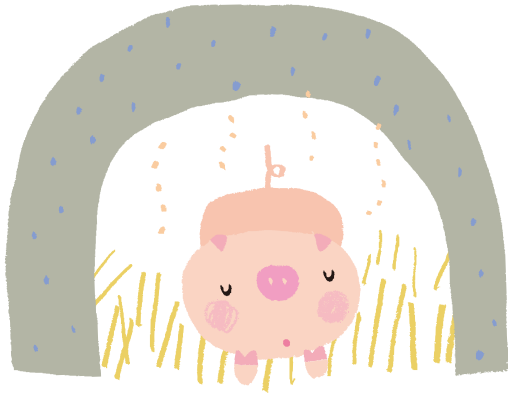


ホカペンの むかしのお風呂

むかしの人はどんなお風呂に入っていたのかな？
ホカペンに教えてもらおう。

お風呂のはじまり

むしぶろ



むかしは、いまのようにたくさんのお湯をつかうのではなく、少しの水を大切に使うために、いまのサウナのようなむしぶろだったんだ。

えどじだいには、こんなお風呂に入っていたよ。

てっぽうぶろ



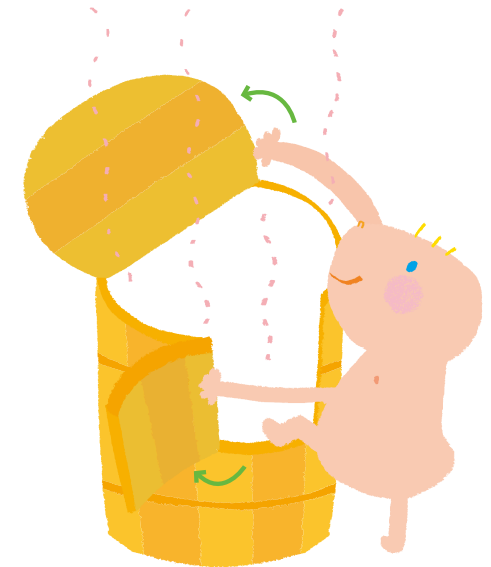
えどじだいになって、せんとうができて、町のお金もちの人の中には、いまのようにじぶんの家にお風呂をもったんだ。えどには、木のお風呂の真ん中にてつつを立てて、火をたく「てっぽうぶろ」があったんだよ。

ごえもんぶろ



かんさいでは、よくそうに、てつがまをつかって、木のふたを足でしずめて入る、「ごえもんぶろ」がはやっていたんだ。

かんのんびらきぶろ



えどじだいに、寒いちいきのうそんでつかわれていたお風呂の一つが、お風呂の横にドアがついていて、上からふたをしめられる、「かんのんびらきぶろ」だよ。かんたんにつくりで、水もねんりょうもせつやくできたんだって。

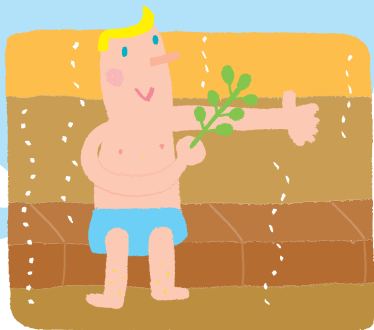
おうちの方へ

日本の家庭のお風呂は、現在ではほとんどがユニットバスになりましたが、昔は石風呂のような蒸し風呂が中心でした。内風呂の始まりは江戸時代で「鉄砲風呂」や「五右衛門風呂」、農村では「観音開き風呂」など、石や木・鉄の素材を活かした、少し原始的なお風呂でした。今でも、古民家等に行くに残っているところもあります。現在のお風呂がいかに進化したか、お子さんに教えてあげてください。



ホカペンの せかいのお風呂

日本にほんのみんなは、お風呂だいが大だいすぎだよ。せかいにはいろいろなお風呂があるんだよ。



フィンランド (サウナ)

それぞれのかていにサウナがあるほどフィンランドでは大人だいにんき気のサウナ。あつすぎないサウナなので、ゆっくりほい入れます。しらかばの葉はで、体からだをたたいてあせを出だします。



アメリカ (バブルバス)

よくそうの中なかを泡あわいっぱいにしてからだ体をあらいます。シャワーだってもよくそうの中なかであびます。



ドイツ (温泉)

日本にほんだけでなく、ヨーロッパでも温泉おんせんは大人だいにんき気です。びょうきを直すなおために温泉おんせんにかよいます。

かんこく (ハンジュンマク)

ねつがにげにくい石いしのへやにタオルにくるまって、たくさんあせをながします。



おうちの方へ

ここでご紹介したように、世界では気候や生活習慣などにより、様々な入浴事情が存在します。海外旅行に行つて入浴事情の違いに驚かされることも少なくないでしょう。代表的なものは、アメリカやヨーロッパのシャワー中心の入浴でしょうか。ここでご紹介した以外にも独特の風呂文化が存在しますので、お子さんと一緒に調べてみたり、話題にしてみてもいいかもしれません。

* お風呂についてもっと知ろう！ 安全なお風呂の入り方

あんぜん はい かた
はかせ うえだせんせい き せいさくきょうりょく あおきようこ
お風呂博士の植田先生に聞きました。制作協力：青木葉子

みんな、お風呂のやくわりや、お風呂の入り方はわかったかな？
さいごに、お風呂博士からみんなに大切なお風呂のお話だよ。

はかせ うえだとしひこせんせい
お風呂博士の植田理彦先生
ねんとうきょうだいがかくそつ
1951年東京大学卒。
いがくはかせ
医学博士。
にほんおんせんりょうほういかいこもん
日本温泉療法医学会顧問。
にゆうよくせいたい えいきょう けんきゅうたすう
入浴の生体への影響の研究多数。



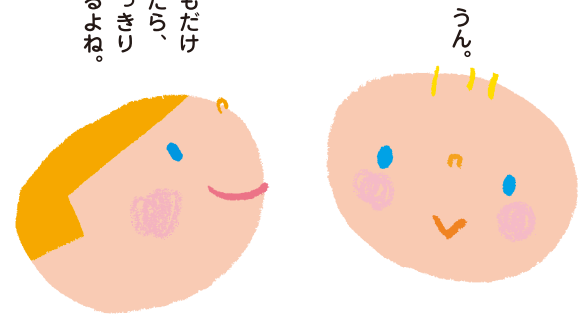
お風呂はかせからのしつもん

1 お風呂には、だれといっしょに入るのがいいかな？

- A 子どもだけで入る
- B 大人といっしょに入る

遊も思だっ子こ
べるいったら、どもだけ
よね きり

こたえを一つえらんでね。



こたえ：B 大人といっしょに入る
小さいうちは、お風呂でケガをしたり、おぼれたりすることもあるんだよ。小学校の高学年になるまでは、かならず大人とお風呂に入ろうね。

2 どちらのお風呂が体にいいかな？

- A あついお湯のお風呂
- B ぬるいお湯のお風呂

こたえを一つえらんでね。



どちらだブー！

こたえ：B ぬるいお風呂
あついお風呂に入るとつかれてしまうから、ぬるめのお風呂に入るのいいんだよ。お湯の深さも浅め、おへそくらいでちょうどいいんだよ。



このページのまとめ 安全にお風呂に入るには…

お風呂は 大人と入ろう

お湯は ぬるめにしよう
(38度～40度)

お湯の深さは 浅めにしよう
(おへそくらい)



おうちの方へ

10歳未満の子どものお風呂での事故は、プールや海などでの事故の6倍も多く発生しています。低年齢の子どもは、1分間、目を離しただけでも、悲惨な事故につながることもあり、注意が必要です。「子供を浴室に一人にしない」「大人のシャンプー時は特に注意し、子どもの入浴に専念する」「危険を誘発しそうな浮き輪などの遊具を極力置かない」など危険予知に努めることが大切です。また以前は、「熱めの風呂に肩まで浸からせて、100まで数える」というような入浴方法がありました。しかし、現在では38度から40度くらいの温度で、肩までではなく、子どものおへそくらいの半身浴が望ましいことがわかってきました。むしろ、のぼせに注意し、顔をよく見て、汗ばんできたら風呂から出しましょう。

＊お風呂についてもっと知ろう！

病気のときのお風呂

はかせ うえだせんせい き せいさくきょうりょく あおきようこ
お風呂博士の植田先生に聞きました。制作協力：青木葉子

お風呂に入^{はい}っていけないときはどういうときかな？

お風呂博士^{はかせ}といっしょに、考え^{かんが}てみよう。



お風呂はかせからのしつもん

3 かぜをひいているときでも、お風呂に入^{はい}ってもいいときがあります。それはどういうときかな？

- A ねつがないとき
- B ねつがあるとき

こたえを^{ひと}一つえらんでね。



わかったよ!

こたえ：A ねつがないとき

かぜをひいているけれど、ねつがなく、お風呂に入^{はい}りたいときは、入^{はい}ってだいじょうぶだよ。じかんはみじかく、湯^ゆがめしないようにね。くすりの^の飲^{いしや}んでいるばあいは、お医者さんにそうだしようね。

4 かゆいとき、お風呂で^き気をつけることはどれかな？

- A ごしごしタオルでこすらない
- B お風呂に入^{はい}らない

こたえを^{ひと}一つえらんでね。



答え：A ごしごしタオルでこすらない

かゆいときはお風呂に入^{はい}って、きれいにして。タオルで^てごしごしあろうと、もっとかゆくなるから、せっけんをよくあわだてて、手^てでやさしくあろうようにしよう。



このページのまとめ

ねつがあつたら
＊入^{はい}らない

病気のときには…

かぜのひきはじめは
＊入^{はい}らない

インフルエンザなどのかんせんしょうのときは
＊入^{はい}らない

かゆいときは
＊ごしごしこすらない



おうちの方へ

単なる風邪で、熱はなく、子どもが入浴を望む場合は、手短かに湯冷めに注意して入浴させましょう。ただし、風邪の引き始めは入浴を控え、熱が出ないか様子を見るようにしましょう。熱がある場合や、インフルエンザなどの感染症の場合、抗生物質などを投与されている場合は、入浴は控え、かかりつけの医師の指示に従ってください。アトピー性皮膚炎など、皮膚の弱い子どもは、清潔のため、極力、毎日入浴させましょう。夏場や汗をたくさんかいた時も、適宜シャワーなどで肌を清潔にし、薬をぬってあげましょう。また、熱い風呂、長風呂、洗浄力の強すぎる石鹸なども肌への刺激になり、症状の悪化につながります。症状がひどい場合は、石鹸や入浴剤の使用もかかりつけ医師に相談しましょう。乾燥すると悪化しがちです。保湿をこころがけ、刺激を避けましょう。

おうちの方へ

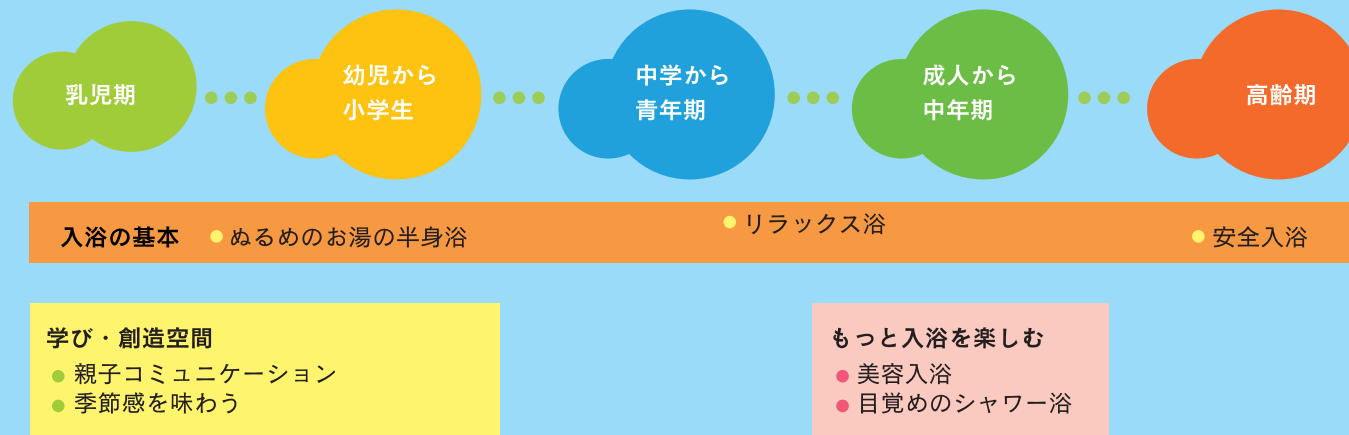
風呂文化研究会は、お風呂（入浴及び浴室）に関連する企業が集まり、お風呂をもっと楽しく豊かにする提案を行っています。その活動の一環が、一生を通じてお風呂を楽しむために必要な知識を身につけるための浴育（よくいく）です。2008年3月には、ホームページにて親子入浴を豊かにする提案として「浴育のすすめ」を紹介し、大反響を得ました。今回、「浴育のすすめ」シリーズとして発表する、「お風呂にはいろいろ！」は、文字通り、入浴の効果や入浴方法、入浴

の楽しみ方まで、親子入浴をサポートし、親子でお風呂を楽しむための絵本です。親子で入浴の役割や不思議について学び、より良い入浴習慣を身につけるのに役立てていただければと思います。



生涯に役立つ浴育（よくいく）

浴育とは、入浴を通じて生涯の心身の健康をより良く育むために、入浴の効果や入浴方法、お風呂の楽しみ方などを学ぶこと。入浴の基本である、「ぬるめのお湯の半身浴」を習慣づけると、大人になってからの「リラックス浴」や、中高年以降の「安全入浴」にもつながり、生涯にわたって、役立てることができます。



発行：2010年2月

著者：風呂文化研究会 <http://www.toshiken.com/bath/>
(代表) 東京ガス株式会社

監修：植田理彦

イラスト・デザイン：La ZOO

制作スタッフ：木村真・La ZOO

参考図書：6歳までのしつけと子どもの自立 合同出版
風呂と湯の話 塙新書
風呂とエクスタシー 平凡社選書