



お風呂の授業 1時間目 出かける前の準備編

出かける前に、必ず持ち物をチェック！

銭湯では、いろんなものが必要だよ。だから、あらかじめ家で持ち物を準備しよう。その場であてないためにも、次のリストでチェックしてね。

● 銭湯へ持っていく物リスト

- ボディソープ(石けん)
- シャンプー・リンス
- 体を洗うタオル
- バスタオル
- 着替え
- お金(入浴代金、ジュース代など)
- シャワーキャップやゴム(髪の毛の長い人は準備してね)

※石けんやシャンプー類をひとまとめにするカゴがあると便利。
※あらかじめ用具が備え付けられている施設もあります。事前に各施設に問い合わせようね。

● 入浴のタイミング

食事の前後は避けようね。