

ふう た ゆう すけ
風太と勇介の

よく いく 「浴育」のすすめ。

からだ こころ けんこう かんが ふ ろ はい こう か ほうほう
体や心の健康を考えて、お風呂に入る効果や方法、

たの かつ まな よくいく
楽しみ方を学ぶこと。これを「浴育」といいます。

まいにち げん き す ふ ろ はい からだ
毎日元気に過ごすためには、お風呂に入って体をきれいにしたり、

あたた たいせつ
温めたりすることはとても大切です。

ほん ふ ろ はい かつ まな げん き まいにち す
この本でお風呂の入りを学んで、元気な毎日を過ごしましょう。

ふ ろ ぶん か けんきゅうかい 風呂文化研究会

ふ ろ ぶん か けんきゅうかい にゅうよく かんれん きぎょう あつ
「風呂文化研究会」は入浴に関連する企業が集まり、
まいにち にゅうよく たの
毎日の入浴をより楽しく、
ゆた
より豊かにするための「浴育」を推進しています。

〈風呂文化研究会〉

代表：東京ガス株式会社

会員：株式会社アイシーエル

内野株式会社

大阪ガス株式会社

花王株式会社

TOTO株式会社

株式会社ノーリツ

株式会社バスクリン

パナソニック電工株式会社

株式会社LIXIL

ふ ろ ぶん か けんきゅうかい
風呂文化研究会サイト

<http://www.toshiken.com/bath/>

※「浴育」「浴育のすすめ」は、東京ガス(株)の登録商標です。

はじめての せん とう 銭湯

き も よく
気持ち良く
ふ ろ はい
お風呂に入るには、
たいせつ
マナーも大切

せん とう ひろ ふ ろ
銭湯の広いお風呂で
ともたち
友達ともっと
なか よ
仲良くなろう



大きなお風呂は、みんなで 楽しむ広場なのさ！

体はサッパリ、気持ちはゆったりできる。それが、お風呂の魅力。

家のお風呂は、いつでも好きなときに入れるのがいいよね。

でも、たまには銭湯や温泉に出かけて大きなお風呂に入ってみよう。

家族や友達どうしで行けば、いつもと違うお風呂の楽しみが見つかるよ。

たとえば、修学旅行では、クラスみんなで大きなお風呂に入ることになるけれど、多くの人が利用する銭湯や温泉などでは、まわりの人に迷惑をかけないための

ルールがあるんだ。この本で、いろいろ予習をしておこう！



ゆ むら ふ た
湯村 風太くん
(小6)

クラスでいちばんの
きもの へんきよう にがて
気者。勉強は苦手だけ
ど、スポーツ万能。
やきゅう ばんのう
野球チームのエース。



とう
お父さん

もとこうきゅうし
元高校球児の熱血漢。
ふうた やきゅう し
風太くんの野球の試
あひ かなら おうえん き
合には必ず応援に来
てくれる。



かあ
お母さん

ふうた せいしやう
風太くんの成長を、
み まも
やさしく見守る。
す まいにち
きれい好きで、毎日の
そうじ 掃除をかかさない。



おん た ゆうすけ
温田 勇介くん
(小6)

となり いえ す
隣の家に住んでいる
ふうた おきな
風太くんの幼なじみ。
おな やきゅう はい
同じ野球チームに入っ
ている。



かん とく
監督

ふうた ゆうすけ
風太くんと勇介くんが
しよぞく
所属するチームの指導
者。練習はきびしいが、
ふだんはやさしい。

そもそも、お風呂の役割って、なんだろう？

お風呂に入るのは、体をきれいにするため？

それは、もちろんだけど、他にもいろんな役割があるんだよ。

お風呂の役割 基礎知識

● 清潔になる

一日活動した体や髪の毛には汚
れがいっぱい。石けんやシャ
ンプーで汚れをしっかり落とそう。

● 健康になる

お風呂で温まると、疲れがとれ
て、夜もぐっすり眠れるよ。

● リラックスできる

お湯の中では体もかくなるし、
ぼかぼかして、心が落ちつくよ。

● リフレッシュできる

お風呂に入れば、体も心もすっ
きりできる。気分転換したいと
きに、さっと入るのもいいね。

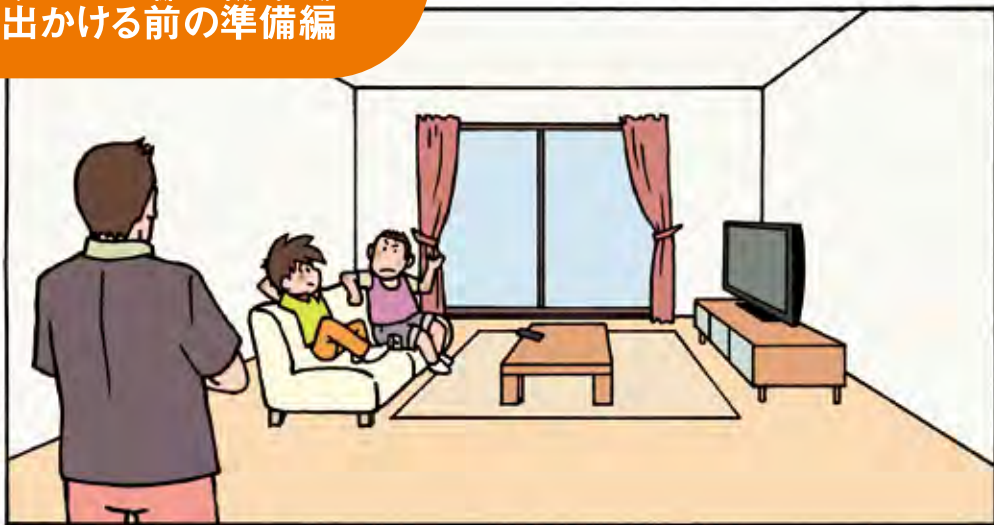
● ひとりでゆったりできる

家のお風呂にひとりで入れば、
だれにもじゃまされず、いろん
なことを考えることができるね。

● 人と仲良くなれる

銭湯などで友達や家族といっしょ
に入ればいつも以上に話がは
ずんで、もっと仲良くなれるよ。

『はじめての銭湯』
出かける前の準備編



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。

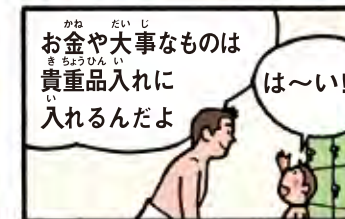
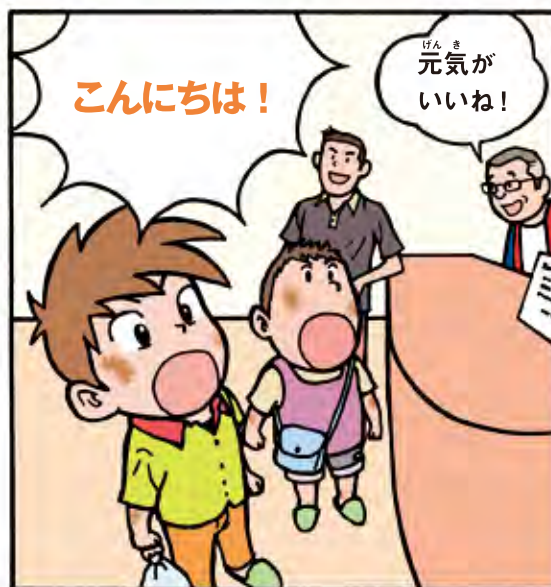
● 銭湯へ持っていく物リスト

- ☐ 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てね。

● 入浴のタイミング

食事の前後は避けようね。



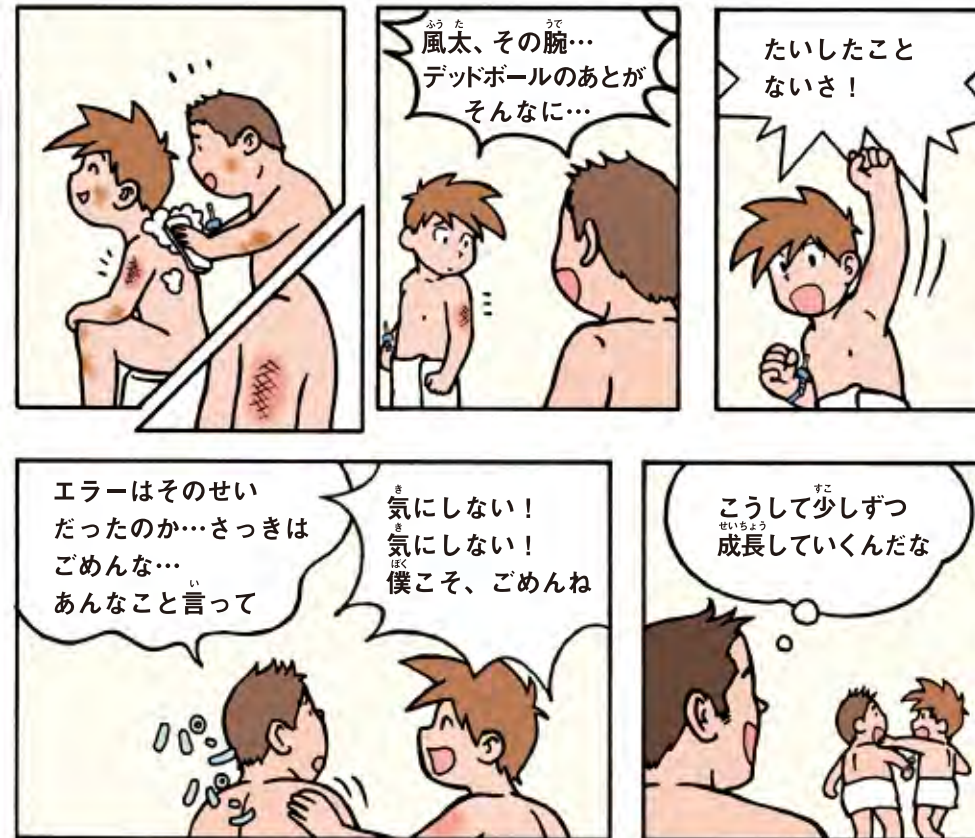
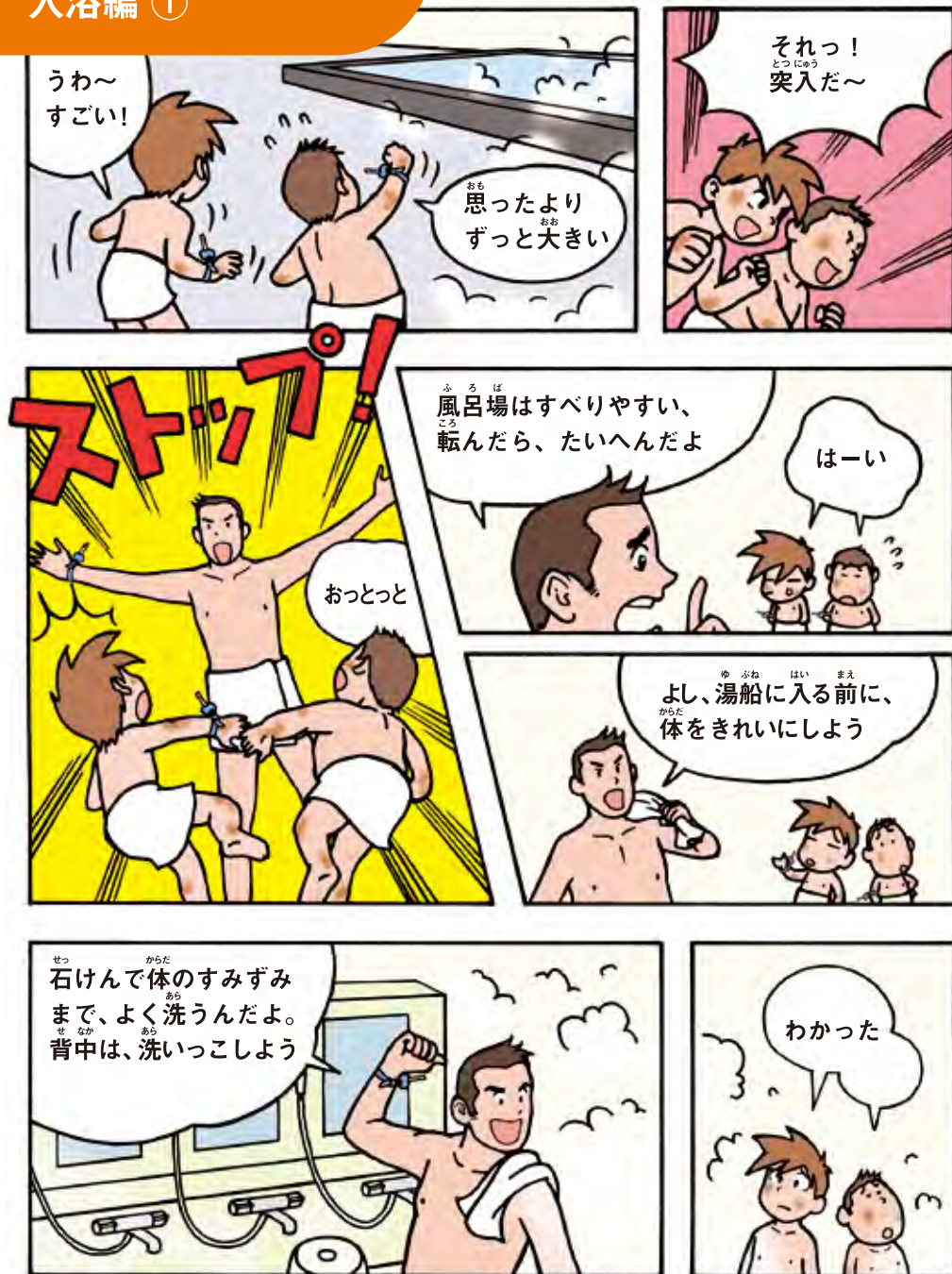
お風呂の授業 2時間目 脱衣編

ぬ
脱ぎっぱなしにせず、
ちゃんと整理せいとんを！

せんとう
銭湯ではみんなが気持ち良く
お風呂を楽しむため、
マナーを守ることが大切だよ。

●脱衣場でのマナー

- クツは脱ぎっぱなしにせず、
げた箱に入れよう。
- 受付で料金を支払ってから入場しよう。
もちろん、あいさつも忘れずにね。
- 脱いだ衣服はロッカーや脱衣カゴに入
れ、カギは腕につけて洗い場へ行こう。
- お金など貴重品は、
貴重品入れにしまおう。
- 知っている人に会ったら、
元気よくあいさつしよう。



お風呂の授業 3時間目 入浴編① 洗い場でのポイント

洗い忘れはないかな? 片づけも忘れずにね!

●洗い場でのマナー

- ・すべりやすい洗い場では走らないでね。
- ・お風呂に入る前には、必ず体についた汗やほりをきれいに落とそう。
- ・立ってシャワーを浴びると、隣の人にかかってしまうからやめてね。
- ・使った後の椅子、洗面器は洗ってから元の場所に戻そうね。

- ・シャンプーなどの持ち物は棚など、じまにならない場所に置いておこう。

●洗うときのポイント

- ・首やわき、ひじ、足の裏、届きにくい背中の真ん中もきちんと洗おう。
- ・髪の毛も表面だけでなく、地肌まで洗おう。髪の毛はえぎも忘れずに。シャンプーが残らないよう、よくすすいでね。



お風呂の授業 4時間目

入浴編② 湯船でのポイント

湯船では静かにし、まわりの迷惑にならないようにしましょう。

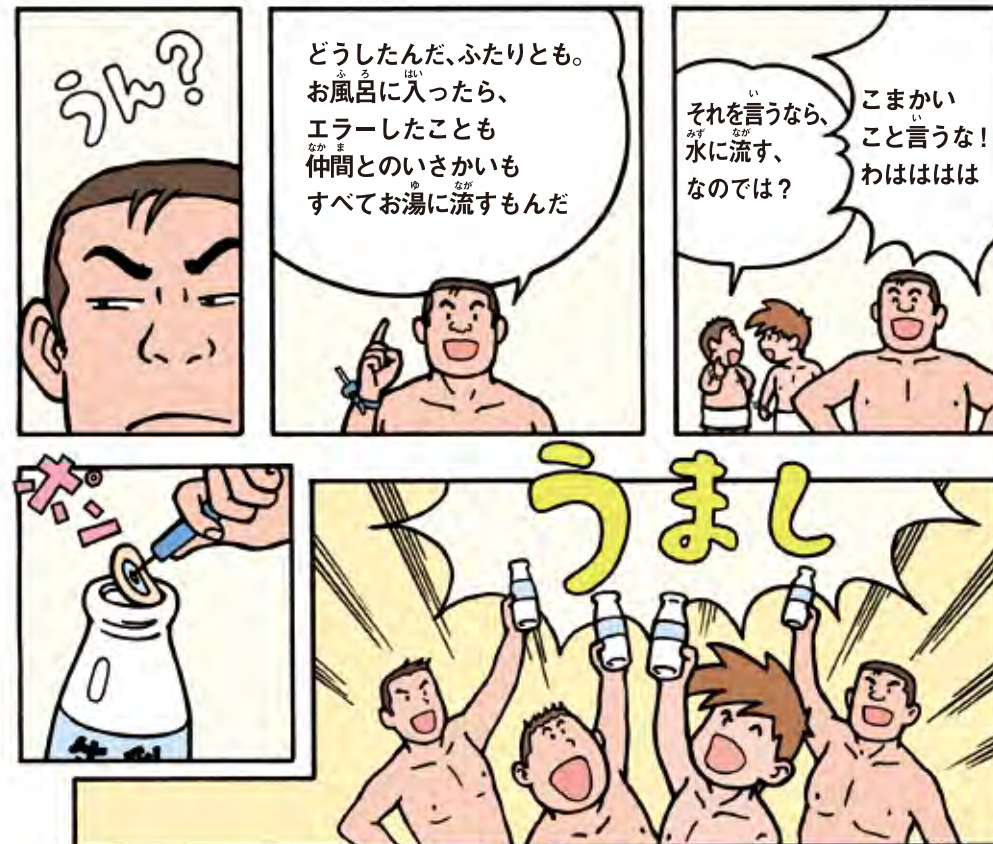
●湯船でのマナー

- 湯船に入るときは持ち物をまとめて、じまにならない所に置こう。
- 髪の毛の長い人は、湯船に入る前にゴムなどで束ねてね。
- 湯船にタオルを入れてはダメだよ。

- 湯船で、泳いだり、もぐったり、はしゃいだりすると、まわりの人の迷惑になるよ。

●お湯につかるときのポイント

- のぼせないよう休みながら入ろう。タオルを頭の上ののせるのは、のぼせないようにする意味もあるんだよ。



お風呂の授業 5時間目

着衣編

自分が使ったロッカー、用具は、きれいにしてから帰ろう！

●入浴後のマナー

- 脱衣場に移動する前に、しばったタオルで髪の毛や体についた水分を十分にふき取ろう。足の裏をふくことも忘れずに。
- ロッカーに忘れ物がないか、まず確認。ゴミの後片づけもしっかりとね。

●入浴後のポイント

- 冬場は風邪を引きやすいので、ドライヤーで髪の毛を乾かそう。使ったら、元の場所にもどすこと。
- お風呂に入ると気づかないうちに汗をかいているから、水分補給をしよう。

もっともっと、お風呂について

くわしくなろう。

「家のお風呂」と「銭湯」の違い

大きな違いは、「家のお風呂」はひとりでゆったりでき、「銭湯」はみんなで楽しめること。ここではその他の特徴も、まとめてみましょう。

「家のお風呂のいいところ」

●半身浴で体ぽかぽか

お湯の量が自由に変えられる家の
お風呂では、胸の下までつかる半
身浴がおすすめです。38度から40
度くらいのぬるめのお湯にゆっく
りつかると、体の芯まで温まります。
じんわり汗が出てきたら体が温まっ
た合図です。



●好みの温度に設定できる

給湯器の温度設定で好みの湯加減に
設定できます。38度から40度くらい
のぬるめのお湯はリラックスしや
すくおすすめです。

●好きなときに入れる

学校から帰ってきたら、すぐにお風
呂でさっぱり。寒い夜は、寝る前
にお風呂でぽかぽか。好きな時間に入
れるところがいいですね。

●ひとりでも家族でも楽しめる

ひとりでゆったり入るのもいいし、家
族といっしょに入るのも楽しいですね。

「みんなで入るお風呂のいいところ」

●広い湯船でリラックス

広い湯船でゆったりした姿勢で
入浴すると、気持ちもはればれ、
さらにリラックスできます。

●いろいろなお風呂が楽しめる

銭湯によっては、ジャクジーや露
天風呂、温泉など、いろいろな種類
のお風呂を楽しむことができます。

●会話がはずむ

体が温まって気持ちのびやかに
なると、会話もはずみます。いっしょ
に入った友達と、さらに仲良くなれ
るのです。



日本のお風呂の文化

日本のお風呂には、なが〜い歴史があり、独自の文化をもっています。
文化を知ると、お風呂に入ることがまた楽しくなりますよ。

●壁面の「富士山の絵」は、庶民の願望が生んだ？

銭湯の中には、湯船の壁に「富士山の絵」が描か
れている所があります。なぜでしょう？ 大正時
代までの日本は、自動車も鉄道も走っていない
所がほとんど。だから一般庶民にとって旅行は
あこがれだったんです。そこで、東京は神田猿楽
町にある「キカイ湯」のご主人が「旅の気分を味わってもらおう」と大正
元年に有名な画家に頼んで、壁に富士山の絵を描いてもらいました。こ
れが大好評で、またたく間に全国に広まったのです。



東京都練馬区／金乗湯

●「風呂」に、お湯なし。「湯屋」に、お湯あり。

どういうこと？

昔は「風呂」といえば「蒸し風呂」をさしました。つま
り、現代のスチームサウナのような蒸気にあたるタ
イプです。また、現在のお風呂のように湯船の中
にお湯をはるタイプを「湯屋」と呼びました。
実はこの2つのスタイルは、どちらも江戸時代に生
まれたのですが、関西地方ではスチームサウナタ
イプの「風呂」が、関東地方ではお湯につかる「湯屋」が
広まったのです。

出典：町田忍『銭湯遺産』夜光祥出版



銭湯マナー まちがいさがし

風太と勇介の『はじめての銭湯』、おもしろかったかな？
 みんなでいっしょにお風呂に入る楽しさ、わかってくれたかな？
 では、これから銭湯のマナーに関するクイズを出すよ。
 絵の中の10個のマナー違反を見つけてね。

上

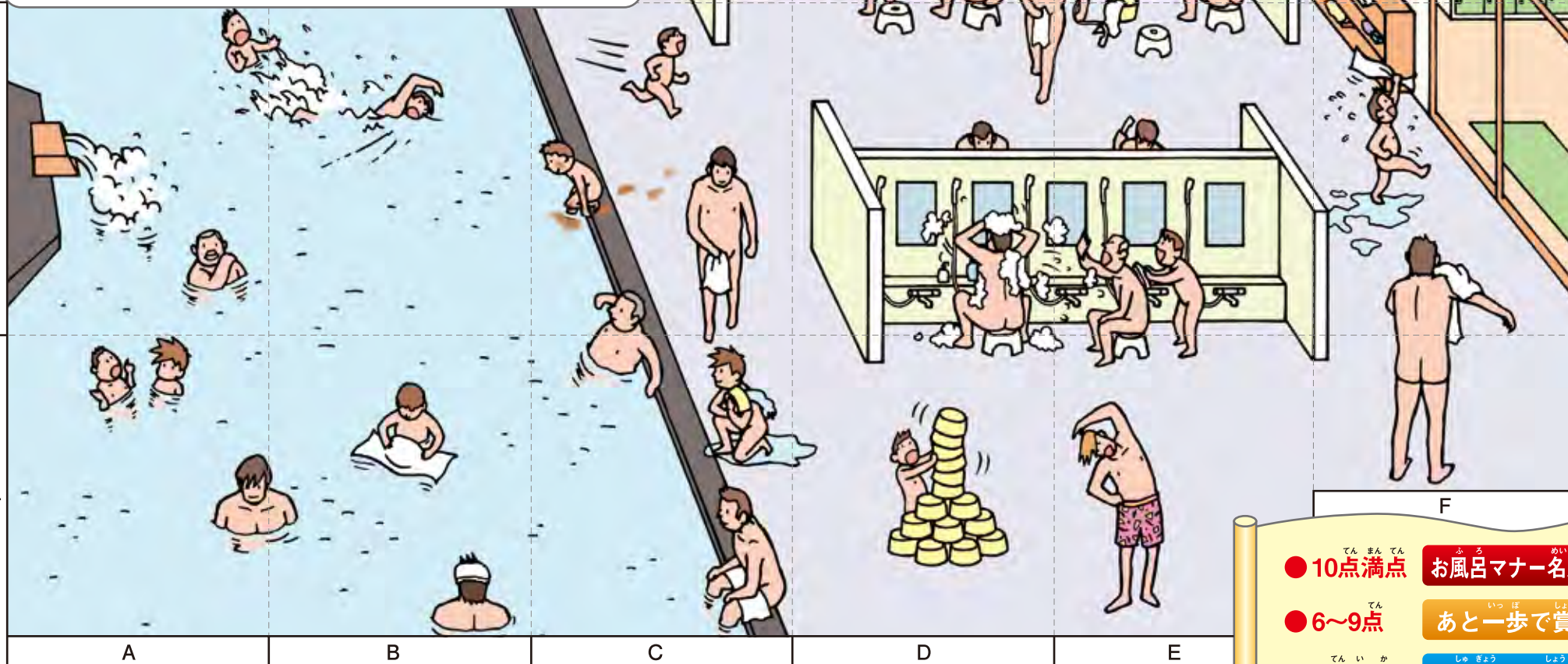
中

下

上

中

下



- ①B-中／湯船で泳いでいる ②B-下／湯船の中にタオルをつけて遊んでいる ③C-中／体が汚れたまま入ろうとしている ④C-中／走っている ⑤D-上／立ったままシャワーをあびている ⑥D-中／隣の人に石けんの泡を飛ばしている ⑦D-下／オケを積んで遊んでいる ⑧E-上／使ったシャンプーや石けんを片づけない ⑨E-下／水着を着ている ⑩F-中／濡れた体のまま脱衣場へ行こうとしている

● 10点満点

お風呂マナー名人

● 6~9点

あと一歩で賞

● 5点以下

修業しま賞

あつ
集まれ！せん どう
銭湯だい す
大好きなか ま
仲間

ぼく とも だち
僕たちがたくさんの友達や
ファミリーに会って
せん どう たの かつ
銭湯の楽しみ方を聞いてきました！

ひろ～いお風呂は、お父さんとじっくり話をする場所なんだ。



しゃしん む ひだり
写真向かって左から
たいがくん(小4) お父さん

きょう ぼく どう
今日は、僕とお父さんとおばあちゃんの
3人で、銭湯に来ました。月にだいたい1
回は来るかなあ…。お昼過ぎのすいてい
る時間帯をねらって来ます。だって、ひろ
～いお風呂が、さらにひろ～く感じるでしょ
(笑)。それとね、人が少ないとお父さんと
いろいろな話ができるのもいい。だってお
父さん、ふだんは仕事に忙しくて、家にい
ないんだもん。学校のこと、スイミング教
室のこと、友達と遊んだこと…。僕の話
を、お父さんはニコニコしながら聞いてく
れます。

ゆ ぶね も あ がっ せん たの
湯船で盛り上がる「クイズ合戦」が、いちばんの楽しみです！



しゃしん む ひだり
写真向かって左から
いしだ いしだ
石田さん(野球チーム監督) よしあきくん(小4) たかひろくん(小4)
るいくん(小4)

ぼく にん や きゅう
こんにちは！僕たち3人は、野球チーム
の仲間です。みんな同学年で幼なじみ。ちょ
うど風太さんと勇介くんみたいな感じかな。
仲がいいといえば、監督とも大の仲良し。
練習中は厳しい人だけど、ふだんはすっ
ごくやさしい。今日も、バッティング練習
の後に、こうして銭湯に連れてきてくれ
て…。そんな監督や友達と入る銭湯は、サ
イコーです！特に湯船でのクイズ合戦。
不正解だと「水風呂」に1分間つかる罰ゲー
ムが待ってるんだよ(笑)。

かあ いもうと にん はい なに
お母さんと妹の3人で入れる。それが何よりうれしい！



しゃしん む ひだり
写真向かって左から
まおりちゃん(小3) しおりちゃん(小5)

どう やす
お父さんがお休みのときは、いつもクル
マであっちこっちの銭湯に連れてってく
れます。私がどうして銭湯好きになっ
たかっていうと、お母さんと妹の3人でいっ
しょに入れるから。3人で背中の中の流しあ
いっこするのが、すご～く楽しいんです。
露天風呂も、だ～い好き。だって、湯船
からあがった瞬間にあたる風が気持ちい
いんだもん！もうひとつの楽しみが、お
風呂を出たあとのアイスクリーム。体が
ぽかぽかだから、ひんやりおいしいです。