

私たちのくらしと水



KuRaShi to MiZu

winter

クイズ
Q

冬に半身浴を行う際のお湯の適温は

約 °C

*□に入る数字を答えてね!

(応募方法はP2へ)

〔特集〕

水がもたらす潤いのある四季折々の暮らし

冬こそ 半身浴

2018.12.2

Vol. 03

〔特集〕水がもたらす潤いのある四季折々の暮らし



冬こそ 半身浴

これからの季節、気をつけたいのが「湯冷め」。入浴後、急激に体が冷えると、睡眠を妨げたり、体調を崩しやすくなります。湯冷めを防ぐには、体の芯まで温まる半身浴がおすすめです。入浴のひと工夫で快適に過ごしましょう。

1

浴室全体を温めて ヒートショックに備えよう!

急激な温度変化によるヒートショックを防ぐため、脱衣所と浴室との温度差を無くしましょう。お湯を張ったらふたをはずしておくか、高い位置からシャワーでお湯をかけるなどして浴室を十分に温めます。その後ドアを開け、脱衣所との温度差を縮めましょう。

bath
time

2

お湯に浸かるのは 体を慣らしてから

足先、手先から体の中心に向かってシャワーか、かけ湯をし、体を慣らします。

※ヒートショックとは

急激な温度変化によって、血圧の急変動や脈拍が速くなるなど、身体が影響を受けること

下水道 にやさしい入浴法

シャンプー・リンスは適量が大切。

シャンプー・リンスの過剰な使用は、下水道への負担となってしまいます。

残り湯を、有効活用。

残り湯は洗濯や風呂場の掃除などに利用しましょう。お風呂に重曹を適量入れておくと、入浴剤の効果として、肌がつるつるになります。また、残り湯で浴槽を洗う際に、汚れが落ちやすくなるといった効果が期待できます。

髪の毛は、**糸状**に流さない。

浴室の排水口に髪やゴミが溜まっていると、臭いやぬめり発生の原因になるため、こまめな掃除が大切です。重曹と酢を使って発酵させると、パイプの中まできれいに掃除することができます。



3

いよいよ半身浴!
約40°Cで汗ばむ程度に

体の芯まで温めるポイントは、ぬるめのお湯にゆっくり浸かること。(約40°Cが目安です)

最初に5分ほど首まで浸かり体を温め、次の5分は上半身をお湯から出します。この方法なら寒い冬場でも、半身浴を楽しむことができます。

上半身が寒く感じた場合は、乾いたバスタオルを肩にかけましょう。

4

ポカポカが持続!
快眠につながります

時間をかけた入浴は、副交感神経の働きを促すため、入浴後1時間程で心地よい眠りが期待できます。

DRINK



入浴後は体内から多くの水分が出てしまうため、コップ1杯の水で水分補給を行うのを忘れないようにしましょう。

湯上りに コップ1杯の水を忘れずに

プレゼント クイズ



表紙のクイズの答えと、本冊子へのご意見・ご感想・水に関するお得な情報などを、はがきか応募フォームでお寄せください。抽選で30名様に、「上下水道局オリジナル手ぬぐい」&「うつのみや泉水」をセットでプレゼントします!

※当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

はがきの方は...

スマートフォンの方は...

締切/平成31年1月7日(月)(必着)

〒320-8543 宇都宮市河原町1番41号
宇都宮市上下水道局 経営企画課「広報紙」係

応募先 「お名前」「住所」「職業」「ご意見・ご感想」「クイズの答え」をはがきに明記してください。

※個人情報、プレゼントの発送以外には使用しません。

※いただいたご意見・ご感想などは、個人が特定できない情報として、紙面に掲載させていただく場合があります。

応募フォームより
ご応募ください



62 のクイズの答え

約 1.5 ㍶