

湯船につかっていますか？ 身体のために湯船につかりましょう。

湯船にあって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がる
ときに、人は眠気を感じます。入浴で
上がった深部体温が下がっていくとき
に、スムーズに眠れます。

お風呂の後はお肌の乾燥に気をつけよう

乾燥肌を 防ごう！

空気が乾燥する冬は肌も乾燥して
しまいがち。肌が乾燥するとかゆ
くなったり、ヒリヒリと痛くなっ
たりしてしまいます。正しいケア
をして肌の潤いを保ちましょう。

体をごしごし
洗わない

保湿クリーム
を使う

加湿器を
使う

42℃以上の
熱いお湯に
長くつからない

