温泉を楽しもう

～温泉を３倍楽しむには～

*「持ち物」はできるだけシンプルにしましょう。*

* 小タオル１枚、大型バスタオル１枚
* ビニール袋（ぬれタオル用）
* シャンプー・リンスなど
* 小銭（大金は持って行かない）

入

浴するときには、必ず入浴前に水分を飲むようにします。お風呂に入る前に掛け湯をする必要があります。温泉の湯が汚れないようにするためです。高温の温泉には長湯しないようにしましょう。時々休憩し、休んでからまた入るようにしましょう。注意としては、タオルをお湯に入れないようにすることです。また、飛び込んだり泳いだりしないようにしましょう。

温

泉の楽しみ方としては、まず注ぎ口のお湯の匂いをかぎます。温泉を肌にかけ、肌触りを確認します。お湯の中に「湯の花」があるかどうか確かめてみましょう。注意としては、お湯を飲んだりなめたりすることはやめましょう。リラックスすることが大切です。露天風呂ではまわりの景色も楽しみましょう。

湯

から上がる時は熱を冷ましてから出るようにしましょう。温泉であたたまった後は、ゆったり休みます。横になったりしてもよいでしょう。また、流れた汗の分だけ水分と塩分をとることも大切です。

マ

ナーとしては、騒いだりせずに静かに過ごすことです。温泉の地元のものを買ったり、食べたりして楽しみましょう。

温

泉へ行くことで、心身のリラックス、のんびりした時間を過ごす、というのが一般的な過ごし方です。