



風邪の時のお風呂の入り方

いっほゝゝ
汗出るヨ

たっぷり
お水とバスタオル 2-3枚は用意しておこう。

- ① 口にお水を含んで、クチュクチュしながら、熱めの湯舟に2-3分入る。
- ② 口の中のお水を捨て、湯舟のふちに腰かけ、足は湯舟に入れて様子、お湯の温度を2度上げる。

↑ 足湯みたいなお感じ！

★ その間、タオルでしっかり体を拭く。手足の先から中心に向かって！

- ③ もう1度、口にお水を含んでクチュクチュしながら、熱めの湯舟に2-3分入る。

★ はじめは首までしっかりつかって、熱くなってくる後半は胸から下をしっかりと湿めるほうになるとおなかや骨盤全体がホカホカしてくるよ。



- ④ お風呂上がりはたっぷりお水を摂ること！
バスタオル 2-3枚は汗が止まるまで
冷えないように、しっかりふいてから服を着るわ！



お水は沸かさないで生のお水を摂る！！ お水は水分補給のコリ