

家ぞくの

ぞく楽のゆが

ぼくにとっては

ぞく楽ではない!!

— 8才の入よくけんきゅう —

としまくむ目白小学校 2年3組

林りゅうせい

どうして？

人によってお風呂の
きもちよいかんじる
おんどがちがうのはなぜか。



しらべることにしたわけ

- ・父が「よくして「気持ちいい!」というおんどはつめたすぎる。
- ・母が「よくして「さい高!」というおんどはかなりあつい。
- ・そ父が「よくして「ごく楽、ごく楽」というおんどはあつすぎる。
- ・せんとうに行つてごく楽のゆは、あつすぎで入れない。

- 自分が「いっしょに入よくして気もち
いいとかんじるのはたれなののか？
なんで人によっておんどのかんじ方が
ちがうのかを矢口りたくて、
インターネットで「お風呂、おんど、
こく楽」と入力してもお店のせんでん
ばかりでせつ明する文しょうはない。
- 今回、自分なりに考えていくことに
してみた。

もくじ

1 P.1 自分のかんがえ

2 P.2 しらべかた

3 P.3 ① けっか

P.4 ② ① 男女べつ 体おんとけおんのかんがえ

P.5 ③ ② あせがまかとうかべつ

P.6-8 ④ ③ 男女べつ 年れいとけおんのかんがえ

4 P.9 考さつ

5 P.10 よくのしるい

6 P.11 けおんをかんじるこいしはなぜ生じるのか

P.12
-14 ① 体おんによるちがひ 1.2

P.15
-17 ② 年れいによるちがひ 1.2

P.18
-20 ③ 体かよによるちがひ 1.2

P.21
-22 ④ 体しつによるちがひ 1.2

P. 23
24 ⑤ よく室かみきょうによるちがひ 1.2

P. 25
26 ⑥ よくかみきょうによるちがひ

P. 27
-29 ⑦ よくいかみによるちがひ

⑦ ゆおんからのまとめ
P. 30, 31
たれならごく楽のゆを楽しめるか

⑧ よくによる気もちいいとかんじる
P. 32
-36 リゆう 1.2

⑨ けつろん
P. 37, 38

⑩ しゃじ
P. 39

⑪ さんこうにした本
P. 40

自分のかんがえ

せいべつと年れい、あせかきかとうか
で気もちよいとかんじる
おんどにさがてるのではないか。



しらべかた

0-9さい、10-19さい、20-29さい

30-39さい、40-49さい、

50-59さい、60さい以上の年れい

で分けてそれぞれ男女2人ずつに

あせ、かきかとうかと2日間の

入よくじの体おん、せつていゆおん、

気おんを記ろくしてもらう。

それらのデータからグラフを書いて、

入よくしをこうをしらべること

自分とくらべた。

はか

- ぜんぶで28人のデータがあつた。
- 子ども8人、大人20人
- 男14人、女14人
- あせっかきな人17人
あせっかきでない人11人
- 朝入よくする人1人
夜入よくする人2人
- 1本おんは2人35℃だい
23人が36℃だい
3人が37℃だい

けっか ① 男女べつ

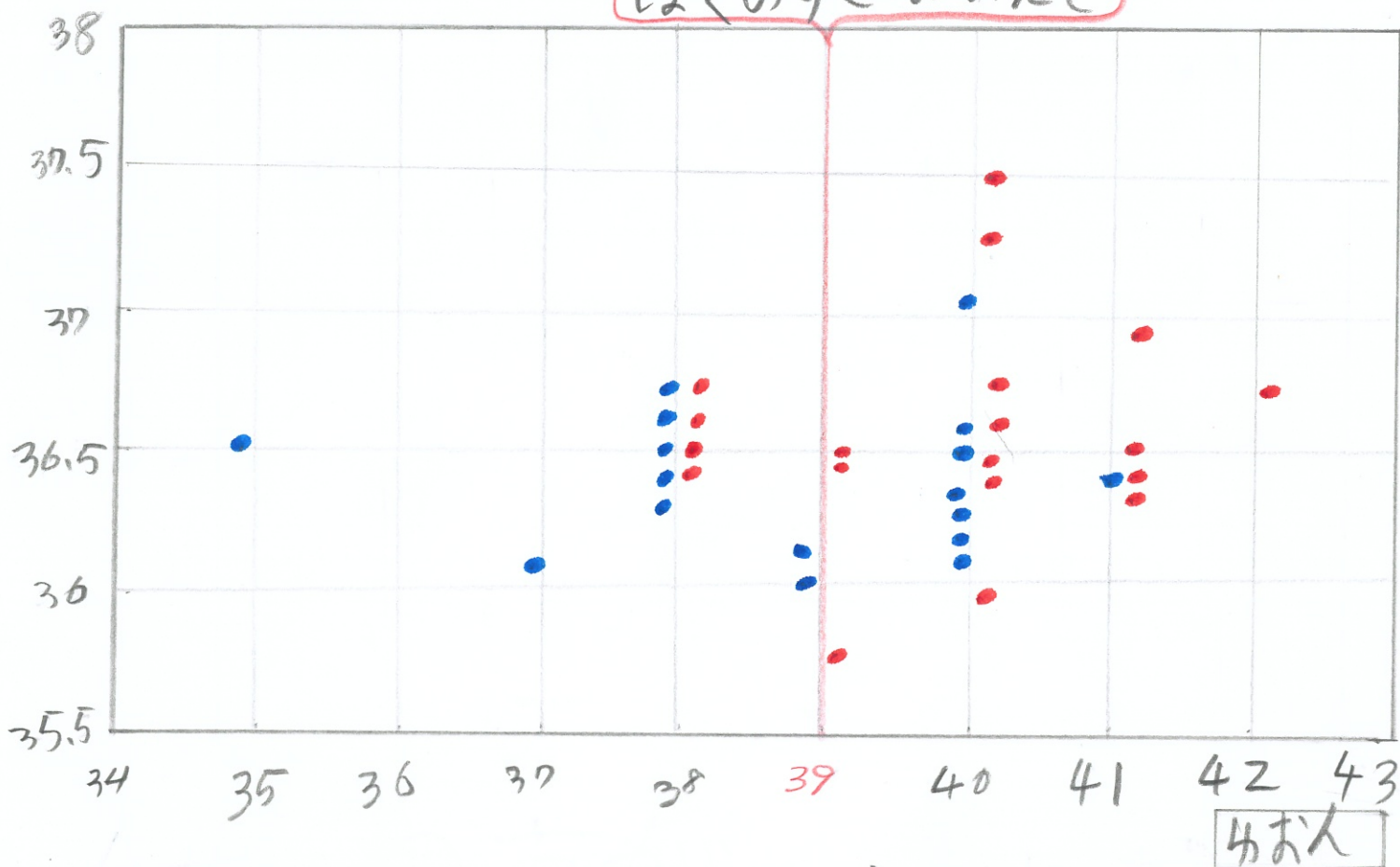
体おんとゆおんのかんけい

男 → 青

女 → 赤

体おん

ほくのすきなおんど



女せいの方が高いゆおんで入るけいこうがある。
 女せいの方が高い体おんのけいこうがある。
 体おんが自分と同じゆおんをこのむしりだんは
 きめられない。

けっか 図 2 あせかきかとうがべつ

体おんとけおんのかんけい

あせかき→オレンジ

あせかきでない→みどり

ほくのすきなおんど

体おん℃



あせかきの方が高い体おんのかんけいこうである。 けおん

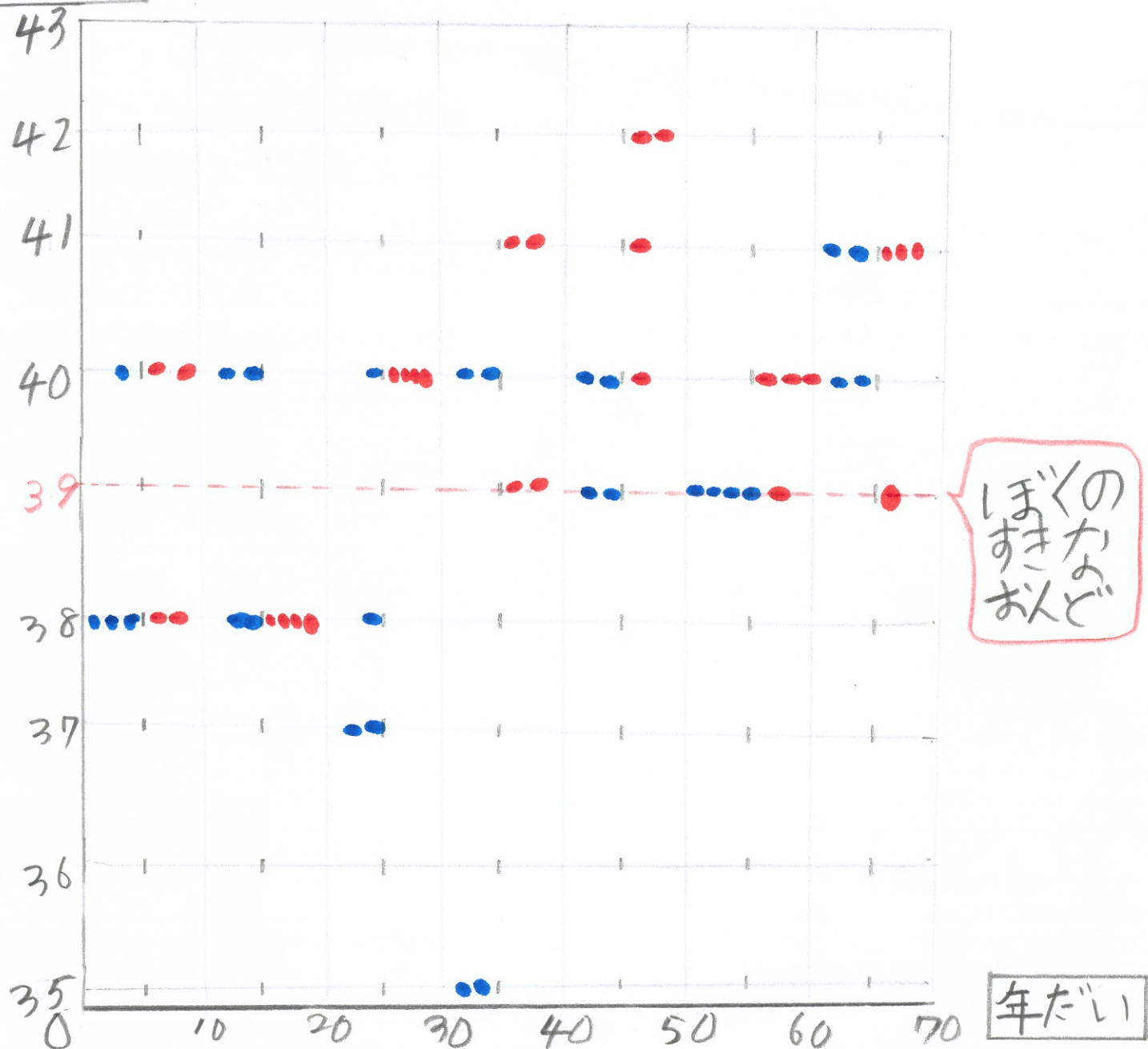
あせかきの方では38~41℃、あせかきでない方では39~42℃の

けおんで入るかんけいこうがある。自分と同じけおんをこのむしうたはきめられない。

けっか 図3 男女べつ

年れいとけおんのかえけい

けおん



男 → 青

女 → 赤

お年より、女せいのの方が「高いゆゑ」で
入るけいこうがある。

男せいの20-40さいはとくにひくいおんど

をこのむしけいこうがある。

子どもは男女さなく38-40℃に入る

けいこうがある。

自分と同じゆゑんをこのむしやうだんは

50さいたいの男せいである。

• 自分はおせつかきで、すきなゆおん
は39°Cであった。



考さつ

今回のふうさしかつと、自分なりに

本を言読んでしらべたことを

まとめていきたいと思う。

入よくのしゆるい

入よくには下のしゆるいカがある
ことが本でしらべてわかった。

① ちよう高 おんよく 45-48°C

② 高 おんよく 42-45°C

③ おんよく 39-42°C

④ びおんよく 37-39°C

⑤ ふかん おんよく 34-37°C

⑥ れいおんよく 25-34°C

⑦ れい水よく 25°C以下

自分は ④びおんよく にあてはまる。

ゆおんをかんじる
こじんさはなぜ生じるのか

① 体おんによるちがひ

② 年れいによるちがひ

③ 体かくによるちがひ

④ 体しつによるちがひ

⑤ ちよく室かんきょうによるちがひ

⑥ ちよくかんきょうによるちがひ

⑦ ちよくじかんによるちがひ

い上のワツが、思いつき、
これからワツについて
かんがえていきたい。

体おんとゆおんのかんじ方の ちがいで①

• つめたいゆおん

→ 体おんが水にうは"われつめたい

(さむい) かんかくを気もちいいと

かんじる人

→ 内ぞうが"かつは"つ + きん肉がゆるみ

体リラックスしようたい

★ きん肉の多い人 (子ども、男せい、

あつかり) がこのむけにうにある。

• あたたかいゆあみ

→ おゆからのあんどで"体あみが"

さらにあたためられるかんかくを

気もちいいとかんじる人

→ 内ぞうが"リラックス + きん肉が"

きんちょうし、こうさんじょうたい

★ きん肉の少ない人 (女せい、おとしより、

さむがり) がこのむけいこうである。

体おんとゆおんのかんじちの ちがいに②

今回のしらべで、

体おんとゆおんのかんじちは
なさそうであるが、体おんが高い
とされること^も・男せいがつめたい

ゆおんをこのむけいこうであった。

体おんがひいとされる女せい・お年よりが

あたたかいゆおんをこのむけいこうが

あった。

体おんが少し高い自分は、やっぱり

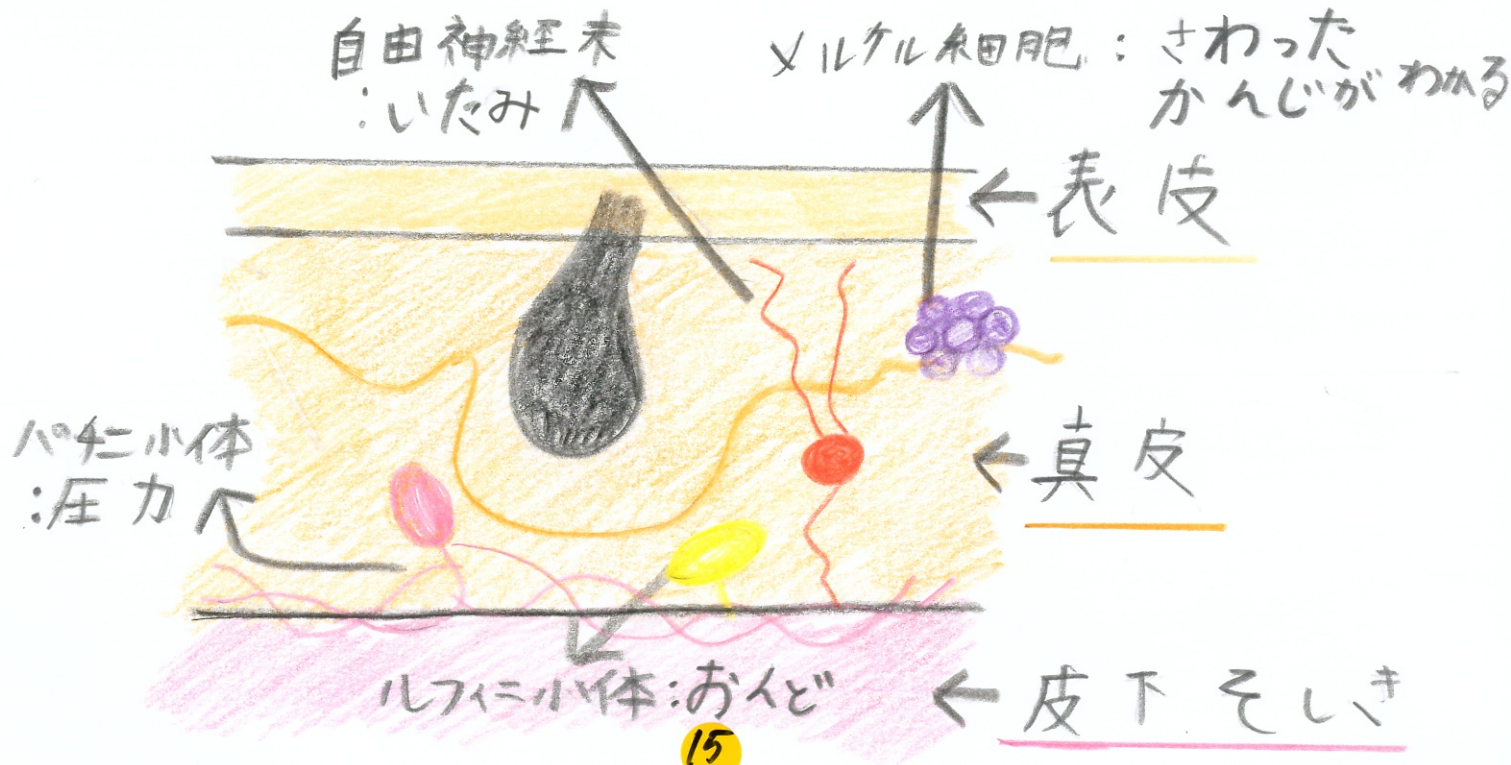
つめためのゆおんがすきである。

年齢によるゆおんのかんじ方のちがい①

• おんどをかんじるしんけい

→ 体のひょうめんをおおう皮ふは外がわから表皮(ひょうひ)真皮(しんひ)皮下組織(ひかそしき)にわかれている。

おんどをかんじるしんけいは真皮にある。



・皮ふ、かんかくのちがひ

→大人は真皮の外がわの表皮があつた。

だから、おんどにたいするかんかくに

よけがある。表皮がうすい子どもは

おんどにひんかんとかんがえる。

さらに50さい以下であると0.5℃のおんどさ

が分かるが、65さい以上ではおんどさが分かる

のに1~5℃となる。

そのためせんとうは、お年よりが分かるように

りまんが高おんになっている。16

年れいによるゆおんのかんじ方のちがい②

今回のしらべで、

子どもが「つめたいゆおんをこのむ
けいこうがある。

お年よりが「あたたかいゆおんをこのむ
けいこうがある。

自分は子どもであり、やはり「つめたいゆおんが」好きである。

体かくによるゆおんのかんじ方のちがい

①

・皮ふ、かんかくがびんかんなぶいかい

しめるわり合のちがい

→おんかく (おんと"をかんじ"るしんけい)

は手・彦頁・足にみつにみとめる。

そのため、体が小さい子どもはせんに

おける手・彦頁・足のわり合が大きいため

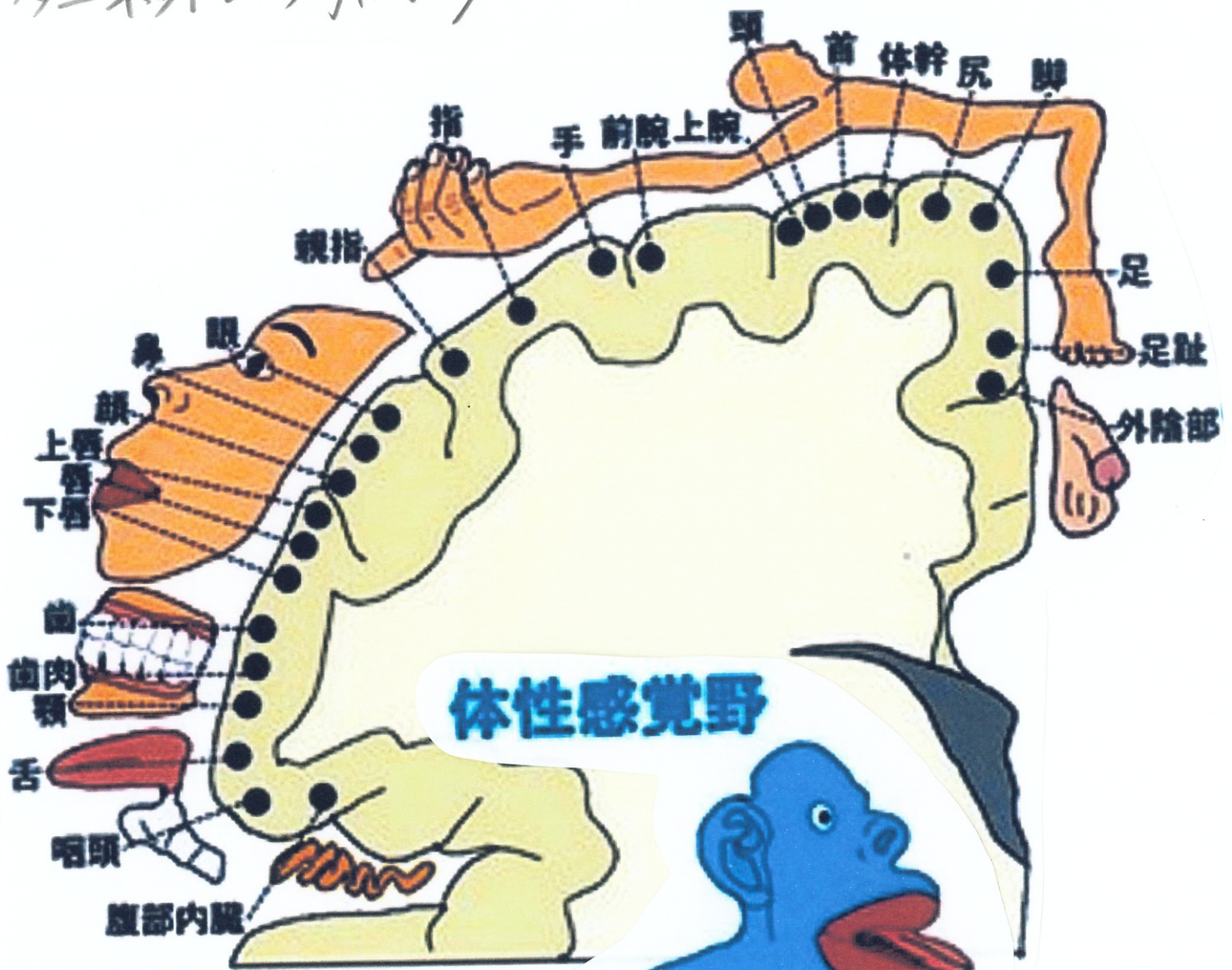
大人よりおんかくにびんかんと考える。

ペンフィールドマップ

体のかくぶりのかゝかくのびんかんさを
絵合としてあらわしたものである。

Penfield and Boldrey 1937

(インターネットより引用)



体かくによるゆおんの おんじちのちがい

②

今回のらべて、

体が小さい子どもはつめたいゆおんを

このむしいこうがあった。

体が小さい自分は、やはりつめためのゆおんが

好きである。

体しつによるゆずりのかしちのちがひ①

・ひえしょう

体おんをちょうどせつするきのうかが十分はたらかないため、40-41℃で三分ほどのおんよくを何とかくり返すとかがよいとされる

・皮膚が弱い人・強い人のちがひ

あつくとも、つめたくもない ^{いかん}不感 ^{おんよく}温浴

(35-37℃)が皮膚にとってしげきが少ない。

あつくなるとあついかんかくはかゆみとなり、

さらにいたみとかんじてしまう。

体質によるゆおんのかんじ方のちがひ

②

今回のしらべで、
皮膚の強い弱いはちようさに入っていな
いためけいこうはわからなかつた。
自分には不感温浴より少し高いおんじが
好きである。

よく室かんきょうによるゆおんのかんじ 方のちがい①

赤い色はものをあたたかく感じさせ、

青・みどり色はものをつめたく感じ

させる。

赤色と青色の同じ形のようにきに

同じおんどのおりを入れてゆびを

いけるとほとんどの人が赤色の方

があつという。

浴室のかんきょうとして青いらんいきの

おふろたつと少しあつくてもぬるく感じ

たり、赤系の入よくさ²³いたつとあたたかく感じる

よく室かんきょうによるゆおんのかんじ方のちがいの②

今回のしらべで、

よく室かんきょうまでしらべていなかったが

あらためてひとつようであると感じた。

せんとうではかべ^んか^んかに青糸が多いのは

多いのは気をもちをリラックスさせて、

あついおゆをぬるくかんじさせるためでは

ないかと思った。

入よくかんきょうによるけいせいのかんじの ちがひ①

入よく中のかんきょうも大切である。

あんせいになり10分ほどねんぞくする入よくか
りそとされる。

子どもといっしょによくする時や大家ぞくの
中で入よくする時は、矢豆い時間で

あたたまるひつようがあるので、あつめのおけに
入ることも考えられる。

入浴かんきょうによるゆあんのかんい 方のちがい②

今回のしらべで、

入浴かんきょうまでしらべていなかたが
あらためてちつようであったとかんじた。
子どもといっしょにお風呂に入るお母さんたちは
あつめのお風呂に短時間で入浴して
いるかもしれないと思った。

入浴と時間によるゆめ人の かんじかたのちがいの①

人の体は一日中同じはたらきを
しているのではなく、一日を通した
生体リズムがあることがわかった。
たとえばぐらくなるよねむたくなり、
明るくなると目がさめるといっても
生体リズムである。このリズムによつて
体おんは一日を通して入んかする。
昼間に上りようして夜間は下りよう
するようだ。

体おんが上(よう)してくる(しんけいか)
こうかんすると中)卓月によくするの
にできたゆおんは高いおんど、
体おんが下(よう)してくる(しんけいか)
リラックス)夜に入よくするのにでき
したおんどはしげきの弱いあたたかい
ゆおんができていとされる。

入浴時間によるゆおんのかんじ方のちがいで②

今回のらへで

朝月に入浴する人は28人中1人で

あった。その人は41とがこのみと

され、高めのおんどであった。

自分は夜ねる前に入浴するので、

39とがすきなのだらうが

でも朝月に入浴したとしてもあつい

おゆはすきではない。

ゆおんからのまてたれとなら、
ごく楽のゆを楽しめるのが

今回のちょうさといろしりらべた
したかしから、自分がすきなおしろ

のかんきょうは青いふんい気の
よく室で、夜に入る39℃のおゆです。

このしょうけんにあう今回のちょうさ
しただんは50才たいと60才たい
の男せいということがわかった。

でも、じっさいにそのしょうきょうをそうぞう
するとおあいのじつげんはしないと
思う。

しらべたけれど、年をとると高い
おんどが、このみになると
いらのに、今回は50さいたい、60さい
たいの男せいたちは子どもと同じ
おんどをこのんだ。

ゆかい以外にごく楽とかんじる

わけが、あるのだろうか
入浴によるきもちいいとかんじるりゆう
についてしらべてみた。

入浴による気もちいいとかんじる 理由①

① 温熱作用…体を温めて血

液を上(しょう)させじんかんがよくなり、リフレッシュこうか(こうか)がでる。

② 水圧作用…おゆのあつか(あつか)によって

体がしめつけられむくみがかい(かい)しょうされリフレッシュこうか(こうか)がでる。

③ 浮力作用…おゆにはいると

体がかるくかんじる。これが浮力。

重力からかいほう(かいほう)されリフレッシュこうか(こうか)がでる。

④ 清浄作用…おゆによって体のあかが

うき上かぶりよごれがおちる。きれいに

なること。

⑤ 湯気・香り作用…ゆ気と香りから

のとがうつるおろ。かんそくからかいほうされ

リフレッシュこうかがある。

⑥ 運動作用…おゆの中で体を

うごかすとたんより重たくかんじる。

このゆくりとうごく運動作用で

体がほぐれることでリフレッシュ

こうかがある。

⑦ ^{かいほう}角_ク卒_{ソツ}方_{ホウ}女_メ作用...みっへいされた

空間ではただかになることでかいほう
かんが生じる。心と体がかいほうされる
ことは、きょうきよくのリフレッシュこうが
かである。

入浴による気もちいいと感じるリゆう②

自分はおゆのおんどだけで気もちよさが
きまると思っていた。

しかし、しばらくすると入浴して気もちいいと

感じるリゆうがこんなにあったとは

びっくりした。

だけど「おゆに入ると、しんこきゅうしたく

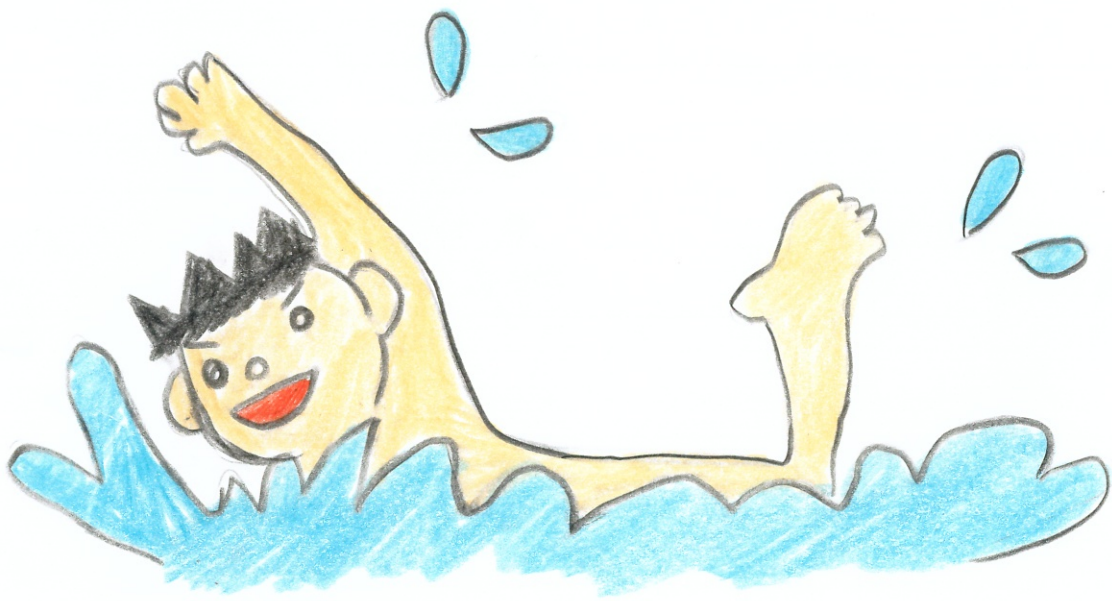
なるし、およぎたくなるし、うかびたく

なる。これらはかってに体が「リラックス

をしているのだ」とわかった。

おんせんにいってうかんている人を

見てもふしきで"は"なくなりそうだ。



X

せんとうでは
およいては
いけなは

糸吉さん

- ぼくは39歳のあたりが「ごく楽」であり、
50さいたいと60さいたいの男せいと
同じかんかくを分かり合えると思った。
けれど老年上の男せいばかりの中に
自分がかはっているおふろは少しこわい。
こんかいしらべること、ごく楽のゆには
ゆまんのほかにもいろいろなりリフレッシュ
こうかがあり、ゆまんだけでごく楽に
なるのではないのではないことが
分かった。

• ゆおんい夕のり由に気がつけた
ことで、50さいたいと60さいたいの
男せいい夕ともごく楽をわかち
あえるきぼうがでて、少しホッとした。



しゃい

- 今回のちょうさにきょうかいただいたりょう親見の友だち、おじいちゃん、おばあちゃん、おじさん、おばさん、おじいちゃんの知り合いの方、小学校交のたんにんの先生、友だち、そして手つたうてくれたりょう親にかんしゃもうし上げます。
- また、このけんきゅうをまとめるためにあそんであげられなかったけれどがまんしてくれた4さいの弟にもかんしゃもうし上げます。

さんこうにした本

本のたい名	さくしゃ名	はつ行所	はつ行 年月日
① 人間のちえ23 おふろのはなし	神崎宣武 小林稔	さえら書房	1986年 4月
② 絵で見る おふろのれきし	きくち ひとみ	こうた人社	2009年 10月28日
③ 入よくしてん	阿岸祐幸	東京どう出 はび	2013年 6月17日
④ さい高の入よくほ	早坂信哉	大和書房	2018年 12月1日

さんこうにしたしせつ

① としまく立中おう図書館

② としまく立千早図書館

コロナがまんせんがまぢついたら
おんせんやせんとうに
行きたいです。



おわり