

# サウナマナーテスト解答＆解説

解答はすべて×です。基本的には周りの利用者、施設への配慮が大事になります。

## 【解説】

### 【更衣室編】

1. のれんをくぐったらスマホをいじるのは禁止です。周りからすると気持ち悪く思われます。
2. こちらもダメです。人が居なくても上がってくる、入ってくる可能性があります。
3. 脱衣所はお互い気持ちよく使用できるよう身体の水分は拭き取ってからロッカーまで行きましょう。床がびちゃびちゃになります。

### 【浴室内編】

1. 身体はちゃんと洗ってからサウナへ行きましょう。
2. タオルは必ず持参しましょう。サウナ室内に水滴が落ちないようにしましょう。
3. ちゃんと頭、身体をあらってからサウナへ入りましょう。その方が発汗も良いです。
4. 浴室内のお湯にタオルをつけるのは衛生的にやめましょう。
5. 洗い場の席取りはやめましょう。
6. 浴室内での洗濯、染髪はやめましょう
7. お風呂の中は裸で入りましょう。サウナ室もビシャビシャになってしまいます。
8. 大人数でのサウナは避けましょう。もしも入る場合も極力しゃべらない、集団行動ではなく個人のペースで入りましょう。
9. バイブラであってもダメです。衛生的にも道徳的にも浴室内、サウナ内では我慢しましょう

### 【サウナ編】

1. 大丈夫な事が多いですが念の為、周りの方に一声「ロウリュして良いですか？」と声をかけましょう。
2. タオルを回すのはやめましょう。あなたの身体を拭いたタオルです。不愉快になります。
3. 汗はとても木材を痛めます。また周りの方にかかってしまうこともあります。
4. サウナ室に入る前には身体を汗を拭いてから入りましょう。汗も出にくく、サウナ室の床が濡れます。
5. 席の確保はやめましょう。混んでいたとしても順番に使用しましょう。
6. サウナ室内に水をまかないようにしましょう。温度の低下、木材の痛みなど色々原因となります。
7. 絶対にやめてください。ヒーターに水がかかり故障します。修理代も高くかかります。
8. サウナに入る前にタオルを絞って入りましょう。お尻よりもサウナに優しくなりましょう
9. 脱水症状で倒れる危険性もありますので、控えましょう。
10. サウナ室内での会話は控えましょう。マスクもしていない状態で飛沫感染します。
11. 限界まで入るのはやめましょう。助ける身にもなって考えましょう
12. 熱や咳などの症状がある時は控えてください。家で寝ていましょう

### 【水風呂編】

1. 水風呂に入る前に必ず掛水、シャワーをして汗を流して入りましょう。汗の混じった水風呂に入りたいですか？
2. これは施設により承諾している所もありますが、ほとんどの施設は髪をつけないで下さいとの張り紙があります。注意書きがある場合は控えましょう。
3. 周りの方に配慮し、静かに入りましょう。羽衣を乱さない事。
4. 水風呂で気持ちよくなっている、一旦浴室から出ましょう。

### 【外気浴、飲食スペース編】

1. 場所取りはダメです。共有スペースなので、人のこと考えましょう
2. 宴会を控えるとともに話すならマスクを付ける。パネルは置いておく。コロナになると好きな施設も休業になります。

### ○が0個の方

あなたは立派なサウナ紳士、サウナ淑女です。  
これからもサウナビギナーの方にそのマナーと礼儀の見本となるよう  
サウナ活動を楽しまれて下さいませ。

### ○が1～5個

サウナ紳士、淑女目前  
あと一歩の配慮で素敵なサウナ紳士、淑女となります。  
周りから尊敬されるサウナ紳士、淑女を目指しましょう

### ○が6個～25個

もう少し周りの方、お店への配慮が必要です。  
サウナは皆、リラックス、疲れを取りに行くところです。  
あなたの行動が周りにストレスを感じさせてしまう可能性があります。  
お風呂、サウナはあなた個人の貸し切りではありません。  
今一度振り返って正して頂きサウナ利用をお願いします。

### ○が26～30個

残念ですがサウナ以前の問題です。  
サウナの利用を控えられた方がよろしいかと。

お風呂、サウナは共有スペースです。リフレッシュ疲れやストレスを取りに来ているのはあなただけではなく  
周りの利用者も同じです。

それなのにマナーの悪い方がいるだけで気持ちよくなりに行っているはずが、気分悪く帰る事になります。

周りの方が不愉快に思われるような行為、行動は避けましょう。

**皆が気持ち良く汗がかけられるように心がけましょう**

問題＆解答作成者  
サウニャー

