温泉を知って旅行を楽しもう

**◆温泉の種類**

　単純温泉　含有成分が少なく、肌に対する刺激が少ない。

　主な温泉地：愛媛県、熊本県等

　硫黄泉　　特殊成分を一定の割合以上含むもの。

　主な温泉地：秋田県、神奈川県、鳥取県等

　塩化物泉　汗の蒸発を防ぐため、保温効果が高い。

　主な温泉地：長野県、静岡県等

　硫酸塩泉　血圧を下げ、痛みを和らげる鎮静作用がある。

　主な温泉地：群馬県、島根県等

◆入浴方法

*寝湯*　　　浅い浴槽に横たわり、ややぬるめの温度で２０～３０分程度入浴する。

　蒸し湯　　温泉の蒸気を利用する方法。

　打たせ湯　お湯を滝のように落下させて肩や首筋、腰等に打たせる方法。

～温泉いろいろ～

　小説や映画の中に描かれることでさらに有名になった温泉もある。舞台となった温泉地を訪れてみるのも楽しみ方のひとつだ。