

汗が落ち着いたら  
速やかに着替える。

汗が落ち着いても

バスローブを着っぱなしでは

体が冷めて、湯冷めしてしまいます。

20〜30分を目途に

汗が落ち着いた頃に

寝巻きに着替えましょう。

