



2 生活的规则、礼节与习惯

2-5 生活习惯：洗澡

(1) 在家里洗澡

基本上日本家庭的浴室都分为浴缸和淋浴处。在淋浴处清洗头发与身体后，利用浴缸泡澡悠闲地放松身心。在大多数的家庭家庭成员共同使用时，不进行更换热水，直到最后入浴者泡完澡之后，才排放浴缸的水。所以为了保存热水的清洁卫生，在入浴之前，请先把身体清洗干净。浴缸里使用过的水也可以用来洗衣服，在地震等非常时期时还可以用作生活的必需用水。

此外，由于日本的湿气很重，浴室里面比较容易发霉，请务必认真清扫浴室的每个角落。

(2) 到澡堂（公共浴室）洗澡

家里没有浴室时，可以利用被称为“钱汤”的有偿服务的公共浴室。大澡堂通常男女分开，共同使用。正因为是共同使用，为了大家相互都能舒适入浴，请务必在入浴前把身体清洗干净。不同的公共浴室其营业时间及收费也有所差异，但基本上是从下午 3 点到晚上 11 点，大人的入浴费用大约为 400 日元左右。

而被称为“超级钱汤”“健康 LAND”的设施通常设有多种浴室以及桑拿等，提供充实的服务，但收费也相对较高，一般在 800 至 2,000 日元左右。

此外，在很多的澡堂规定有纹身、刺青者不能入浴。