



2月 ほけんだより スキンケア

くうき かんそう あき ぶゆ はだ き
空気が乾燥する秋から冬にかけては肌がカサカサになり、どんなに気をつけて

はだ あ はだ てい ていぬい おこな
いても肌が荒れてしまうことがあります。肌の手入りを丁寧に行うとともに、

にゅうよく しつないかんきょう せいかつしゅうかん き
入浴 や室内環境、生活習慣にも気をつけましょう。

にゅうよくご ほしつ 入浴後の保湿ケア

あつ おんど にゅうよく ながぶる ひか
① 熱い温度での入浴 や長風呂は控える

② タオルやボディブラシで強くこするような身体の洗い方 はやめる

しげき す く せつ からだ あら
③ 刺激の少ない石けんやボディソープでやさしく身体を洗う

④ お風呂から上がった後全身に保湿剤を塗るようにする

しつない かんそうたいさく 室内の乾燥対策

だんぼう き しつない かんそう はだ
暖房の効きすぎで室内が乾燥するのも、肌にはよくありません。

① こまめに水分を補給する

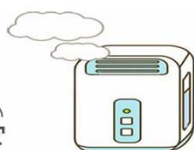
② 加湿器を使う

③ 洗濯物を室内に干す などをして、室内の湿度を保ちましょう。

※赤くなったり、かゆみがひどい時は、皮膚科を受診しましょう。



がつよてい
2月予定



か きん たいじゅうそくてい きん ないかけんしん みうらいしらいしよよてい
10(火)から 14(金)体重測定・28(金)内科健診・17(月)三浦医師来所予定