



ほけんたより うるおいと温かさを保ちましょう。

## お肌のうるおいを上手に保とう

冬になると皮膚のかゆみに悩む人も少なくないと思います。かゆみは空気が乾燥し、皮膚の水分が失われることが原因で起こります。冬のスキンケアのポイントは、「皮膚を乾燥させないこと」と「皮膚に過度の刺激を与えないこと」です。うるおいを上手に保って皮膚を守りましょう。

### <日常生活におけるポイント>

1. こまめな水分補給(からだ全体の水分補給を忘れずに)
2. マスクの着用(鼻やのどの乾燥を防ぎます)
3. 肌着や衣類は刺激の少ないものを着用する。
4. こたつや電気毛布を使いすぎない。
5. エアコンを使用するときは、室内を加湿する。
6. 入浴はゆるめのお湯に15分程度つかり、体を洗うときはたっぷりの泡で洗い、入浴後5分以内に保湿剤を塗るようにする。



1



2



3



4



5



6

※ 症状がひどくなる前に皮膚科を受診しましょう。

2月の予定

8(月)～12(金) 体重測定、15(月) 三浦医師来所予定、26(金) 磯貝医師