



乾燥が気になる季節になってきました。乾燥は風邪などにかかりやすくなるだけでなく、肌のトラブルなども引き起こします。小さいお子さんは特に冬場だけではなく一年中スキンケアが大切になってきます。

## ～気を付けよう乾燥～

### 乾燥によるトラブルは色々あります

- \* **のどの乾燥**…のどの粘膜の表面が傷つき、ウイルスが侵入しやすくなります。
- \* **皮膚の乾燥**…乾燥肌が悪化すると肌のバリア機能が弱まり、痒みで掻いたりした際に傷ができやすくなります。
- \* **空気の乾燥**…咳やくしゃみで飛んだウイルスは空気中に広がりやすく、長時間空気中に漂います。



### 乾燥の予防方法も色々あります！

#### ○保湿剤を塗る

外出前や入浴後、手洗い後などは特に塗りましょう。

#### ○マスクの着用

現在定着しているマスクの着用。実は喉の乾燥予防にもなっています！

#### ○湿度は 50～60%程度を目安に保つ

加湿器を置いたり、室内に濡れたタオルなどを干すのも効果的です。湿度が高すぎてもカビが発生しやすくなりますので注意が必要です。

#### ○こまめに水分補給をする

寒くなると水分を取る量が減ってきますが、寒くても脱水になる事もあります。喉の乾燥予防、脱水予防の為にこまめな水分摂取を心がけましょう。

### 保湿剤の塗り方

- ・塗る前には、**手を清潔**にしましょう。
- ・手のひらを使って、こすらずに**優しく**塗り広げましょう。
- ・爪で**肌を傷つけない**ように爪の手入れは普段からしておきましょう。
- ・しわの間も**しわを伸ばし**丁寧に塗りましょう。

☆発疹や皮膚のただれ、痒みがある時は、早目に病院を受診しましょう。

