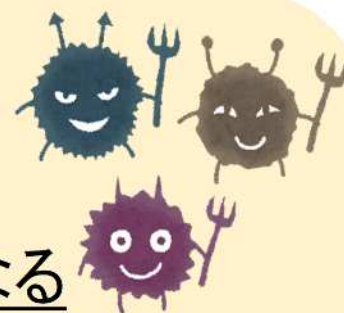


冬の乾燥に注意しましょう！

寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
空気が乾燥する時期ですね。乾燥は体に様々なトラブルを引き起こします。

空気の乾燥による身体へのトラブル



感染症(インフルエンザ、コロナなど)にかかりやすくなる

ウイルスの活性化、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能の低下
隠れ脱水になりやすくなる

皮膚トラブル(かゆみ、湿疹など)を起こしやすくなる

冷たく乾燥した外気にさらされることによる皮膚のバリア機能低下

乾燥を防ぐために・・・

室内の**加湿**



湿度 40～60%が理想的

こまめに**水分補給**



1日 1～1.5L が目安

保湿剤を使用



朝と入浴後の塗布が推奨

冬の乾燥に負けず、元気に過ごしましょう！！

