

ほけんだより

立春を迎えたが、まだまだ厳しい寒さが続いています

寒暖差で鼻水や咳が出やすくなります また空気が乾燥し肌もトラブルを起こしやすい季節です
お家でしっかりスキンケアを行いスペスペした肌を目指しましょう



洗う

- ・手のひらでしっかりと石鹼を泡立てるか泡タイプの石鹼を使い、手で優しく包み込むように洗いましょう
- ・首のしわや脇の下、陰部等に洗い残しが多いので気を付けてぬるま湯でしっかりとすすぎましょう

保湿

- ・お風呂から上がり、体を拭いたら 5 分以内を目安に保湿剤を塗りましょう
- ・塗る量の目安は肌にティッシュが張り付いて落ちないくらいたっぷりと塗りましょう

守る

- ・お風呂上りだけでなくお出かけ前にも保湿をすると外の乾燥から肌を守れます
- ・よだれ等で口周りが荒れている時は食事の前に濡れガーゼ等で汚れを取ってからワセリンを塗り、食後にもう一度濡れガーゼでワセリンを拭きとった後に保湿剤を塗ると良いでしょう

おやこふらっとひろば東灘

2026. 2月

