

## 乾燥から体を守りましょう

冬場は空気が乾燥します。乾燥を防ぐ対策をしましょう。

### ◆乾燥はこんな症状を引き起こします

<h4>肌荒れ</h4> <p>乾燥すると肌から潤いが失われ、かゆくなります。</p>  <p><b>対策</b> 保湿クリームなどを塗り、乾燥から肌を守りましょう</p>	<h4>風邪</h4> <p>鼻やのどの粘膜が乾燥すると防御力が下がるため、風邪をひきやすくなります。</p>  <p><b>対策</b> マスクをしたり、小まめに水分を取りましょう</p>	<h4>脱水症状</h4> <p>乾燥で脱水症状になる場合があります。</p>  <p><b>対策</b> 温かいお茶や汁物など、小まめに水分を取りましょう</p>
---	--	---

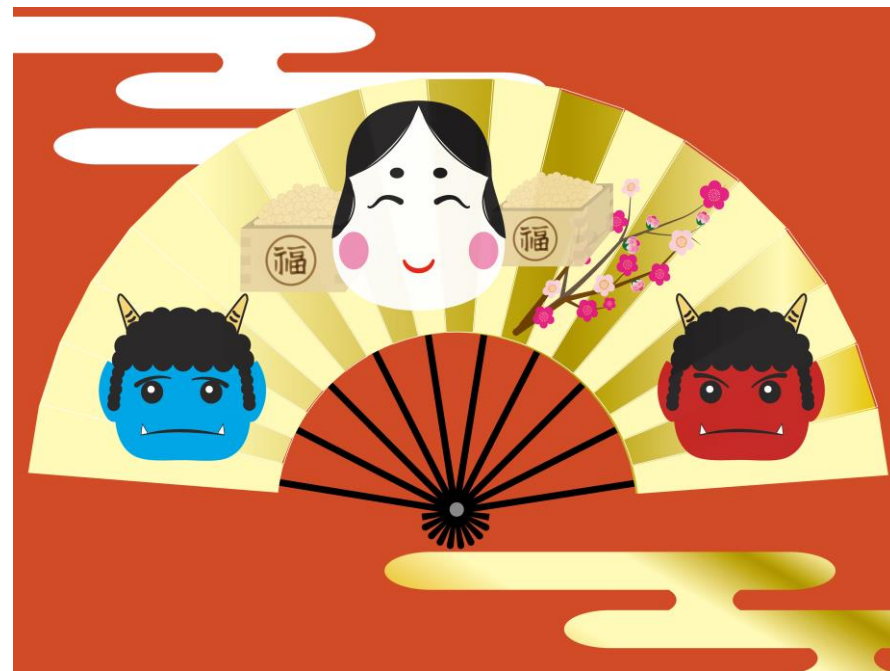
### ◆部屋の乾燥を防ぐちょっとした工夫

湿度の高いものを置くなど、部屋の乾燥を防ぐ工夫をしましょう。

<h4>部屋の中にタオル・洗濯物を干す</h4> 	<h4>加湿器を使用する</h4> 
<h4>湯船に湯をはり、風呂の扉を開けておく</h4> 	<h4>観葉植物を置く</h4>  <p>植物は、根から吸収した水分を葉から蒸発させるため、加湿器の役割を担ってくれます</p>

# 井料 2021.2

## デイサービスセンター



Free Paper

発行元:井料デイサービスセンター <令和3年2月号>