

## 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

#### 肌荒れ

乾燥すると肌から潤いが失われ、かゆくなります。



#### 対策

保湿クリームなどを塗り、乾燥から肌を守りましょう

#### 風邪

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。



#### 対策

マスクをしたり、小まめに水分を取りましょう

#### 脱水症状

乾燥で脱水症状になる場合があります。



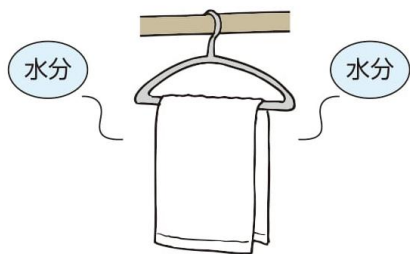
#### 対策

温かいお茶や汁物など、小まめに水分を取りましょう

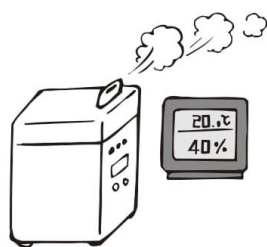
### ◆部屋の乾燥を防ぐちょっとした工夫

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。

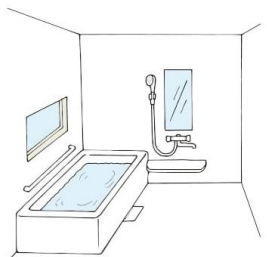
#### 部屋の中にタオル・洗濯物を干す



#### 加湿器を使用する



#### 湯船に湯をはり、風呂の扉を開けておく



#### 観葉植物を置く



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

# 2022. 2

# Free Paper

# 井料

Vol.80