



まだまだ、寒い日が続いていますが、体調いかがですか？体調を整えてあたたかい春を迎えましょう！

## お肌の健康 ～乾燥を防ぐには？～

### 1. お肌を清潔にしましょう！

- 低刺激性の石鹸を使いましょう。
- 石鹸はよく泡立て、手や綿タオルでやさしく洗いましょう。ナイロンタオルお勧めできません。
- お湯の温度は熱くしすぎないようにしましょう。
- 保湿性の高い入浴剤を湯船に入れてみましょう。



### 2. 入浴後すぐに保湿剤を塗りましょう

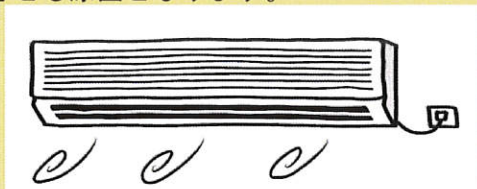
入浴によって皮膚に含まれた水分を、保湿剤で閉じ込めます。

乾いた肌に保湿剤を塗ってもそれほど効果がありません。ワセリン、尿素軟膏など様々な保湿剤があります。薬局やドラッグストアで相談してみましょう



### 3. 乾燥肌を助長しないためには

エアコンの使用は空気が乾燥するので加湿器を併用しましょう。こたつや電気毛布の長時間使用も肌を乾燥させる原因となります。



### 4. かゆみが出たら…かきむしらない！

乾燥でかゆみが出ると、つかきむしってしまい、かくことが刺激になってさらにかゆくなります。傷ができると細菌などが進入し、治りにくくなります。



## 今月の風景

足柄、松田町の河津桜とメジロです。まだまだ寒い日が多いですが、日差しが春らしくなってきました。散歩日和も増えてきましたね。



## 耳掃除 ～そうじは入り口だけでいい～

耳垢は、耳の入り口から奥へと続くトンネル（外耳道）から、はがれた皮膚やほこりなどが固まってできるものです。外耳道には、耳垢を入り口に向けて押し出す働きがあるため、耳掃除は入り口だけでOKです。

奥の方まで取ろうとすると、耳垢を押し込んでしまったり、耳の中を傷つけてしまいます。

聞こえにくい、ガサゴソするけど耳垢が上手く出ない時等は、耳鼻科でみてもらいましょう。

