

# の・び・の・び

冬は肌のトラブルが起きやすい季節。空気が乾燥している為、肌の水分が失われ、肌のバリア機能が壊れて皮ふはカサカサに。これが「乾燥肌」。ちょっとしたケアで肌のトラブルを解消してあげましょう。



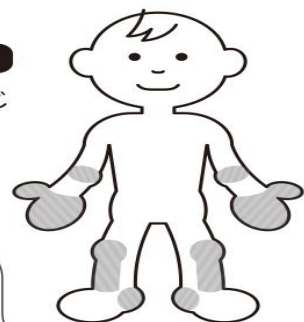
## 肌のトラブルを予防する 8つのポイント

肌が乾燥しやすいのは

**顔**  
目  
ほお  
口の周り  
首



**からだ**  
手・ひじ  
ひざ  
すね  
かかと



### カサカサ肌の予防法

- 1 部屋の加湿をする
- 2 熱いお風呂や長湯は水分をうばうので×
- 3 石けんは皮脂膜を落とし過ぎない「弱酸性」を
- 4 お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
- 5 お風呂から上がった後、すぐに水分を押さえるようにふきとる
- 6 クリームなどで早めに保湿
- 7 十分な睡眠をとる
- 8 栄養バランスのとれた食事をとる



新陳代謝をよくするため

## よく噛むために 今日からできるプチ工夫

よく噛んで食べると、だ液がたくさん出ます。だ液は消化吸収を助ける他に、口の中の食べかすを洗い流してむし歯を防ぐ効果や、満腹感を得ることができ食べ過ぎを防ぎ肥満予防にも効果的！  
その上、顔の骨格や口全体の発達にとっても大切！！



そこで、よく噛むための、ちょっと一工夫！

- 一気にたくさん食べ物を口に入れない
- 口の中に食べ物がある時は一度箸を置いてみる
- 飲み物で流し込まない

『目指すは1口30回。おうちの人と数を数えながら、いっぱい噛む習慣をつけましょう』

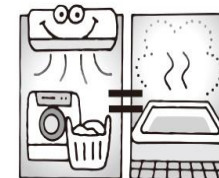


## 湯冷めバイバイ 入浴前後にしておくことは？

湯冷めは体調不良の引き金になることもあります。防止するには、お風呂前後の対策がポイント。

### 部屋や脱衣所を暖めておく

浴室との気温差をできるだけ少なくしておきましょう。



### しっかりと水分や汗をふき取る

水分や汗を放置すると、冷えの原因に。髪もしっかり乾かします。

### すぐにお布団へ、ではなく…

温まりきった状態で布団に入ると、また汗が出て冷えてしまいます。汗がひいたのを確認してから就寝しましょう。

