



新年明けまして おめでとうございます。

昨年中は、支部活動に御協力頂き、
ありがとうございます。今年度も相変わらぬ
御協力よろしくお願い致します。

冬の皮膚のかゆみ

に注意しましょう

- ・ 熱い湯に長くつかるのが好き
- ・ 保湿剤は使ったことがない
- ・ 入浴時には、体をゴシゴシ洗う
- ・ 干クナクある衣類をよく着る
- ・ 暖房の温度設定は高いほうがいい
- ・ こらって寝るのが好き
- ・ 加湿器は、使ったことがない
- ・ 電気毛布を直接かけている

こんな生活習慣はありませんか？

寒い季節になると、皮膚の乾燥とかゆみに悩まされる人が増加します。加齢の影響で、皮膚の水分を保つ機能が低下したり、皮脂の分泌が不足して乾燥しやすくなります。かゆみが始まったら、冷やしたタオルや、ペットボトルを、かゆい部位に当てたりして冷ませる。意識的に、かかばい様に注意しましょう。

4月にもちつき大会をします。よもぎが要ります。
御協力お待ちしております。