

# 乾く季節…早めの対策を!!

気がつけば… 寒くなり

気が付けば… かっさかさ

気が付けば… かゆい かゆい

そんな季節になりましたね…

原因: 気温や湿度の急降下⇒ **乾燥**

気温が低いと血行が悪くなり皮脂や汗の分泌が減り、お肌も守ってくれる機能が弱くなります。

マスクや洋服の繊維の摩擦による刺激も問題です。

対策① 身体の中を **温かい飲み物** で保温 (**血行促進**) しましょう。

※寒くなると水分摂取量が減りがち(目標2ℓ)

② 外からの保湿⇒ **ワセリン** などの保湿剤が大事!

③ **加湿** しウエットな環境にしましょう。

④ 入浴時の石鹸は必要ありません。(皮脂(脂)がなくなります。)

