

# あすなろ保健だより 12月号

令和7年12月1日

ご利用者様・ご家族様

今年も残り1か月となりました。みなさんはどんな1年だったでしょうか。

冷え込みも厳しく、冬は空気も乾燥し、風邪などひきやすくなる季節です。

今年1年の締めくくりを元気に過ごせるように体調管理に十分気を配っていきましょう。

○規則正しい生活を

12月30日～1月4日まであすなろ授産所はお休みになります。寒いと家に閉じこもりがちになるものですが、体を動かさないと抵抗力も弱くなってしまいます。しっかり体を動かすとお腹が減ってご飯もしっかり食べることができ、夜もぐっすり眠れます。また、外から帰った時には手洗い・うがいをしましょう。お休みの間、生活リズムをくずさないよう規則正しい生活をしましょう。年明けの利用日に元気に来てくださいね。



## ○<sup>あきふゆ</sup>秋冬の<sup>す き ん け あ</sup>スキンケア

<sup>あきふゆ</sup>秋冬の<sup>かんそう</sup>乾燥した<sup>くうき</sup>空気は<sup>ひ ふ</sup>皮膚も<sup>かんそう</sup>乾燥させます。<sup>ひ ふ と ら ぶ る</sup>皮膚トラブルになる<sup>まえ</sup>前にこまめ<sup>ていねい</sup>に<sup>にちじょうてき</sup>丁寧に<sup>け あ</sup>日常的な<sup>おこな</sup>ケアを<sup>おこな</sup>行いましょう。

### ① <sup>ほしつ</sup>たっぷり保湿

<sup>ほしつざい</sup>保湿剤は<sup>ふ ろ あ</sup>お風呂上がり<sup>ぬ</sup>に<sup>はだ しめ け</sup>塗<sup>つか</sup>りましょう。<sup>はだ</sup>肌に<sup>しめ</sup>湿<sup>け</sup>り<sup>つか</sup>気があるうちに<sup>つか</sup>使うと、  
<sup>かくしつそう</sup>角質層<sup>すいぶん</sup>に<sup>と こ</sup>水分を<sup>こうかてき</sup>閉じ込められるので<sup>こうかてき</sup>効果的<sup>こうかてき</sup>です。

### ② <sup>せいけつ たも</sup>清潔を保つ

<sup>ふ ろ</sup>お風呂では<sup>せっけん</sup>ごしごし<sup>あわだ</sup>こすらず、<sup>やさ</sup>石鹸を<sup>あら</sup>泡立てて<sup>あら</sup>優しく<sup>あら</sup>洗います。

### ③ <sup>しげき すく</sup>刺激を少なくする

<sup>ちよくせつはだ</sup>直接<sup>ふ</sup>肌に<sup>いるい</sup>触れる<sup>めんそざい</sup>衣類は<sup>めんそざい</sup>綿素材<sup>めんそざい</sup>がよいです。<sup>ぼり え す て る</sup>ポリエステルなどの<sup>ごうせいせんい</sup>合成繊維<sup>ごうせいせんい</sup>は  
<sup>せいでんき</sup>静電気を<sup>お</sup>起こし<sup>ひ ふ</sup>やすい<sup>しげき</sup>ため<sup>しげき</sup>皮膚を<sup>しげき</sup>刺激<sup>しげき</sup>して<sup>しげき</sup>かゆみ<sup>しげき</sup>のもと<sup>しげき</sup>になります。



pixta.jp - 47918584



<sup>かん ご し</sup>看護師 <sup>かたおか</sup>片岡 <sup>あ き こ</sup>亜紀子