

フランドール

「冬のスキンケア」

冬は、空気が乾燥するにつれて皮膚も乾燥してきます。カサカサするだけでなく痛かゆさも伴わない悩みの種ではありませんか？

特に、赤ちゃんや高齢者にこの症状が多いようです。これからの季節、スキンケアをしっかりしてかゆみを少なくしましょう。スキンケアとは  
悪い皮膚の状態を補正することです。

スキンケアの方法  
スキンケアの基本は、皮膚を清潔にして乾燥を防ぐことです。

●体をゴシゴシ洗わない。  
石鹸を泡立てて軽く洗う。  
●入浴剤は肌に合うものを使いましょう。

●汗や汚れは早めにおとしましょう。  
●石鹸は無香料・無着色のもので大丈夫です。

●手や顔を洗った後や、入浴後は保湿剤を塗ってみましょう。軽い皮膚炎は乾燥を防ぐことで改善することもあります。  
●下着など肌に直接触れるものは、綿が良く、着る前に水洗いをしましょう。  
●重ね着に注意しましょう。  
●室内を清潔にし、適温・適湿を保ちましょう。  
●爪は短く切り、なるべくかかないようにしましょう。

保健師 印東 光江

お誕生おめでとう

10月21日～11月20日届け出分



御苑圭太ちゃん

元気でたくましい男の子に、お姉ちゃんと仲良くね！  
【母：ひろみさんからのメッセージ】

氏名	保護者	地区
御苑 圭太	昌美	沼 鳥 喰
伊藤 藤 裕一	裕一	堤 小
齋藤 藤 茂和	茂和	地 大 鳥 団
越川 川 浩幸	浩幸	リバーサイド
近藤 藤 賢	賢	立 会
東海林 あやの	弘 篤	東 ケ 丘
浅野 野 涼	広 幸	三 本 松
中村 村 早希	克 弘	本 町 2
馬場 場 威武	国 幸	栗山南部1-2
伊東 東 波音	健 志	谷 台
阿部 部 光希	和 徳	本 町 3

—敬称略—

休日当番医

とき	内科系	外科系
12月8日	九十九里病院(九十九里) 0475768282 東陽病院91335	高橋医院(成東) 0475922450 しらさと整形外科(大網) 0475705855
12月15日	古川クリニック(九十九里) 0475761588	鈴木医院(鈴木秀夫)(山武) 0475991002 睦岡クリニック(山武) 0475808001
12月22日	高橋医院(高橋一)(九十九里) 0475763101	石橋医院(成東) 0475922117 まさごクリニック(横芝) 800122
12月23日	秋葉医院(東金) 0475922039	宇井医院(蓮沼) 0475962522 東葉クリニック大網脳神経外科(大網) 0475737011
12月29日	岡崎医院(東金) 0475923313 東陽病院91335	小松医院(山武) 0475992166 日向台クリニック(山武) 0475881491
12月30日	原医院(東金) 0475940624	よしみ医院(成東) 0475928676 古川医院(成東) 0475922202
12月31日	大網小児科クリニック(大網) 0475727405	鈴木医院(鈴木千里)(横芝) 920126 てらし整形外科(大網) 0475727500

◎都合により変更になる場合があります。

問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課

☎0475(52)4137へ。

あとながき Vol.8

“えっ、もう12月” “1年って速いネー”  
こんな言葉が、職場や家庭でも、聞かえてくるのでは…。先日、子どもの頃って、「1日は短く、1年は長い」でも歳をとるに連れ「1日は長〜く、1年は短い」という話しになり、うなづくこと数回。  
誰でも1日24時間、1年365日、時は同じく流れて行くはずなのに？歳を追うごとに、1年がなぜか速く過ぎて行く気がしてなりません。2002年もあと1ヶ月、みなさんも、良いこと(\*・\*)、悪いこと(×\_×)、いろいろあったかと思いますが、「終りよければ、総てよしAll's well that ends well.」ラストスパートを駆け、「有終の美」を飾りましょう。 「H<sup>2</sup>」