

☆冬のスキンケア☆

だんだん寒くなって空気が乾燥してくると、大人も子供も肌の「かさかさ」が気になります。特に子供はアトピー性皮膚炎、高齢者は皮脂欠乏性湿疹など乾燥性の湿疹によるかゆみに悩まされることが多くなります。

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すごしましょう。

冬の肌の状態

冬は汗をかく量が減り肌の保湿力が低下します。また乾燥することで肌のバリア機能（皮膚の表面を外からの刺激から守る機能）が低下してトラブルが起こりやすくなります。逆に暖房や厚着による汗がトラブルの原因になることもあります。

悪い肌の状態を健康な状態に近づけるためのお手入れです。

スキンケアの方法

スキンケアの基本は、肌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。ゴシゴシ洗うと体の皮脂まで失ってしまうので、石鹸を泡立てて汚れを浮かすように洗います。

入浴剤は肌に合うものを使い、保湿効果を得られるものにしましょう。

汗や汚れは早めに落としましょう。

手や顔を洗ったあとや入浴後は、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されることもあります。

下着など肌に直接触れるものは綿がよく、着る前には水洗いしましょう。

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。

つめは短く切り、なるべくかかないようにしましょう。



保健の掲示板

●健診・学級・相談・予防接種

月	日	行事名	対象者	受付時間
12	20	乳児健診	平成18年6月～7月生まれ	午後1時15分～2時15分
1	15	健康相談	希望者	午前9時～正午 午後1時～4時

※お知らせ 会場は健康づくりセンター「プラム」で行います。

※問い合わせ

健康管理課 ☎82-3400

休日当番医

※時間はお問い合わせ下さい。

とき	内科	外科
12/17(日)	九十九里病院(九十九里) 0475(76)8282 鈴木医院(山武) 0475(89)1002	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131 山崎医院(横芝光) (82)0561
12/23(祝)	板倉内科医院(大網) 0475(72)6174 よしみ医院(山武) 0475(82)8676	さくらクリニック(横芝光) (84)4333 座間泌尿器科医院(東金) 0475(52)2266 守医院(匝瑳) (73)5511
12/24(日)	今井医院(東金) 0475(52)0276 いしだ医院(大網) 0475(72)1000	京業内科クリニック(山武) 0475(82)2400 吉田クリニック(山武) 0475(82)0481
12/29(金)	下谷内科医院(東金) 0475(55)6209 古川医院(九十九里) 0475(76)2007	鈴木医院(横芝光) (82)0126 石毛医院(山武) (86)2160
12/31(日)	日吉台クリニック(東金) 0475(53)0510 西田医院(東金) 0475(53)1393 福島医院(大網) 0475(72)4401	あきば伝統医学クリニック(山武) 0475(86)3711 九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131
1/ 1(月)	岸本医院(東金) 0475(52)4885 福島医院(大網) 0475(73)8668	福島医院(匝瑳) (72)0175 とし整形外科クリニック(横芝光) (82)7770
1/ 2(火)	佐久間医院(大網) 0475(72)0638 岩崎医院(山武) (86)2217 榎垣医院(匝瑳) (73)2552	東陽病院 (84)1335 おおあみ泌尿器科(大網) 0475(70)1333
1/ 7(日)	錦織メディカルクリニック(大網) 0475(72)0214 斎藤クリニック(東金) 0475(53)1110	大総会館診療所(横芝光) (80)0181 小高医院(横芝光) (82)6368
1/ 8(月)		野澤医院(匝瑳) (73)2245 藤田病院(匝瑳) (72)0308
		季美の森整形外科(大網) 0475(70)8951 高根病院(芝山) (77)1133
		はしば医院(匝瑳) (67)5720 さとう整形外科(匝瑳) (73)2891

※都合により、変更になる場合があります。

※問い合わせ…◎山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475-52-4137  
◎匝瑳市横芝光町消防組合 ☎72-0119



世代を越えて「健康まつり」盛大に開催!!  
11月12日(日)



お子さんの写真を募集しています!!

対象 町在住の小学校入学前の子ども  
※申込・問い合わせ 総務課 ☎84-1211



ゆいな 佑奈ちゃん(2歳)  
鈴木 則雄さん(屋形南)

シャッターチャンス



NHKの『おかあさんとっしょ』のお兄さん、お姉さんと一緒に踊るのがだ～い好き☆ いつもテレビの前でノリノリですV(^.^)V