

正直家新聞

12月号

しょう じき や しん ぶん

こんにちは、正直家新聞です。

平成最後の年末ですが皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

今度の年号は一体何になるのか…気になりますね☆



さて、この寒い年末年始。

暖房をよく使うこの季節は、部屋の中が乾燥しがちですよ。

ただでさえ風邪をひきやすいのに、暖房による乾燥はさらに風邪症状を招きます。

そんな風邪症状を撃退する為にも、今回は、加湿についてご紹介しようと思います。もし良かったら、参考にしてみてください！

【乾燥が招く症状①肌荒れ】

空気が乾燥すると、肌から体内の水分が蒸発しやすくなるため、皮膚のターンオーバーに必要な水分がなくなり、肌荒れを招きます。

【乾燥が招く症状②風邪】

風邪のウィルスは空気が乾燥すればするほど活発化します。肌と同様、乾燥すると花や粘膜も乾燥しやすくなり、そこから風邪ウィルスが侵入してしまいます。



【乾燥が招く症状③火災】

空気中の水分がなくなる事で、その分火が点きやすくなります。冬は暖房器具として火を使う事も多く、ただでさえ火が点きやすいのに暖房の不始末などを起こしたら火災の危険性は高まります。

【乾燥が招く症状④脱水症状】

蒸発により皮膚の水分量が減ると共に呼吸にも水分が含まれ、呼吸のごとに水分が失われます。冬は寒いので夏のように汗をかかず、水分補給を怠りがちですが、皮膚や呼吸からの蒸発分を補わないと、冬でも脱水症状を起こしてしまいます。

いかがでしたか？乾燥が招く色々な症状。どれも注意していきたいことばかりですね。この他にも気を付けるべきことは沢山ありますが、まずは出来る事から習慣づけて行き、健康な体で冬本番を乗り切りましょうね！

今年もあっという間に年末になりましたね！今年もご利用者の皆さまを始め、ご家族の皆さま、地域の皆さまと、沢山の方々にお世話になりました。来年も正直家は笑顔絶やさず、皆さまにより良い時間を提供できるように、職員一同、精一杯努めて参りますので、来年も何卒宜しくお願致します。

