いきいき健康だより

Health Information

問い合わせ先　大間々保健センター　☎(72)2211

市元気アップ商品券新規取扱店を募集

元気プロジェクト参加者へ、地域で使用できる「みどり市元気アップ商品券」を交付するに当たり、商品券を使用できる取扱店を募集します。現在登録済みの店舗は自動継続となりますので、申請は不要です。

対象　市内に店舗、事業所を有する事業者

募集期限　2月28日(火)

申込方法　申請書を大間々保健センターに提出

※詳しくは、市ホームページまたは大間々保健センターへお問い合わせください。

歯周病予防講演会

歯周病は、口の問題以外に糖尿病や心筋梗塞・脳梗塞など、全身の健康にも影響します。食べる事を楽しむだけでなく、全身の健康を保つためにも、歯と口のケアはとても大切です。この機会に、ぜひ参加ください。

期日　2月9日(木)

時間　午後1時30分～3時

※午後1時受付開始

対象　市内在住・在勤の人

演題　お口から健康にいきいき過ごす生活の秘訣

講師　松本堅志郎先生（松本歯科医院長）

参加費　無料

その他　みどり市元気プロジェクトに参加している人は、講演会を受講していただくと、健康ポイント5ポイントを進呈します。

会場・申込・問い合わせ先　健康管理課（大間々保健センター）☎(72)2211

子どもを乾燥から守るスキンケア

子どもの皮膚は大人の２分の１程度の厚さしかなく、バリアー機能が未熟です。汗をかきやすいため、皮膚はしっとりしていると思われがちですが、皮脂の分泌量も保湿成分も少ないため、乾燥しやすい特徴があります。皮膚が乾燥してバリアー機能が弱くなると、汗や汚れ、細菌、ウイルス、ダニ、ほこりなどの影響を受けて、皮膚トラブルが起こりやすくなります。皮膚トラブルを防ぐためにも、大切なのは毎日のスキンケアです。

※「バリアー機能」とは、体内の水分を逃がさず、外部より入ってくる刺激から守る力のことです。

正しい方法で皮膚トラブルを予防しましょう！

こすらずに優しく洗いましょう

★子どもを洗う時は、たっぷり泡を立て、手指を使いこすらずに優しくなでるように洗いましょう。

★首や腕、足はしわの奥までしっかり洗います。耳の後ろや髪の生え際、足の付け根、手足の指の間、お尻の割れ目も忘れずに洗いましょう。

★頭や顔もよく泡立ててから洗い、水圧の弱いシャワーで洗い流しましょう。

★すすぎ残しがあると、残った洗浄成分が皮膚を刺激し、肌荒れなどの皮膚トラブルの原因になります。石けんのぬめりが残らないよう丁寧に流しましょう。

★あせもや湿疹などの皮膚トラブルがある時も、丁寧に洗うことで症状が和らぎます。

洗った後は保湿をしましょう

★入浴後は、体を洗うときの摩擦刺激で皮膚の表面が傷つきやすくなったり、体温が上がり水分が蒸発したりするため、乾燥しやすい状態です。

★入浴後はできるだけ早く保湿ケアをしましょう。こすらないように優しく全身に保湿剤を塗ります。首や脇なども忘れずに保湿剤を塗りましょう。カサカサが気になる場合は、意識してたっぷり塗ってください。

★入浴後だけでなく、朝起きたとき、食後の口の周りやおむつ替えで洗ったり拭き取ったりした後など、こまめに保湿することをお勧めします。