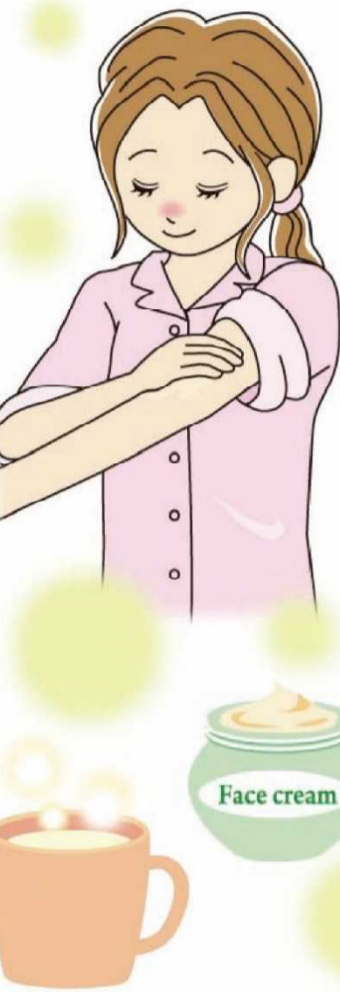


喉やお肌を乾燥から守りましょう！

冬になると空気がカラカラ、部屋もエアコンを使うなどで乾燥しがち。そこで、喉やお肌の乾燥対策を紹介します。



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「冬の乾燥対策」です。
空気の乾燥や睡眠時の状態などで、喉やお肌の乾燥が気になります。

風邪などウイルス感染対策に乾燥から喉を守ろう！

寝起きて喉が乾燥しているとき、睡眠中に口呼吸になっているかも知れません。寝起きて喉がイガイガするなど違和感があったら、マスクをして寝るのがおすすめです。
空気の乾燥もありますね。マスクも



マスクは不織布が手軽ですが、シルクや綿が素材の一部に使われているタイプはよりお肌に優しく、おすすめです。

有効ですし、こまめな水分補給をしてのどを潤すのも大切です。さまざまなのだと給もあるので、ときどきなめるのも良いですよ。

室内では加湿も大切。温かい飲み物を飲みながら置くだけでも効果アリなのだそう。また、洗面器やボウルなど大きめの器にお湯を入れておくのも手です。たとえば、そこにハーブティーを入れて香りだけを楽しんだり、エッセンシャルオイルを垂らすのも良いですね。

湯温と洗い方、保湿がお肌の乾燥防止のポイント

お肌の乾燥は進行すると粉をふいたり、かゆみが出たりと困りますね。お風呂の温度が高すぎると、皮脂やお肌の保湿成分が溶けだし、乾燥を進める恐れが、40℃程度のお湯にゆっ

くり浸かるようにしましょう。すすぎも熱めのお湯は避けましょう。

石けんやボディソープなどは敏感肌や乾燥肌用の刺激の少ないモノが良く、そのままつけたり、ボディータオルでゴシゴシ洗うのはやめましょう。

顔も同様で、保湿成分を含む洗顔料などを使い、泡で優しく洗うことをおすすめします。体温より高いお湯ですと、肌のバリア機能が乱れ、乾燥の原因に。水だと汚れや余分な皮脂が残るので、「ちょっとぬるいかな」と思うくらいの温度（32〜36℃程度）がおすすめです。

保湿も大切です。腕や足は皮脂分泌が少なく、ひび割れやかゆみのトラブルも起こりやすいところ。クリームや乳液で乾燥が気になる部分から軽くすり込むようになじませます。特にクリームは、手でよく温めると伸びが良くなります。



避難場所と避難所は違います！



避難場所



避難所

いつ起こるかかわからない災害。知っておいた方がよいことのひとつに避難場所と避難所の違いがあります。避難場所は地震による津波、災害、洪水などのリスクから命を守るために一時的に緊急避難する場所。高台にある広場や大きな公園など、屋外が多いです。一方、避難所は災害で自宅に住めなくなった人が一時的に共同生活を送る場所。学校や公民館が多いです。マークも似ているようで少し違います。避難場所は地面のその場所を示す緑のマルのところに人が行くようなマーク、避難所は屋根のある建物に人が入るようなマークです。大地震が起きた直後はまず、「避難場所」に逃げるのが大切！ 避難場所と避難所の違いを踏まえて、ぜひ、ハザードマップで自宅や勤務先、通学先の近くのどこにそれらがあるか、調べてみることをおすすめします。



フォーマルとオケージョンの違いとは？

最近、ファッションサイトなどで目にする「オケージョン」。卒業式や入学式などに着る服…と想像しますね。ではフォーマルと何が違うのでしょうか。フォーマルは「正式の」「公式の」という意味。つまり公の場で求められる服装で、式典や祝賀会、参拝、冠婚葬祭など、格式の高いイベントで着用する正装を差します。一方、オケージョンはフォーマルファッションの一部で「式典」「祭典」「行事」という意味。結婚式や卒業式、入学式などで着る服装で明確な定義はなく、その場や目的に合った服装が求められます。ちなみに、オケージョンには3タイプあり、ソーシャルオケージョンは社会的、社交的な行事のことで、結婚式やお葬式など礼節が求められる行事。オフィシャルオケージョンは公的な場面。学生は制服、社会人はスーツや制服などがあります。プライベートオケージョンは個人的な場面のこと。カジュアルな結婚式の二次会、レストランウエディング、ホームパーティーなど、自由度の高い服装での参加になります。



石けんやボディソープは、良く泡立てて使うことで肌への摩擦を軽減させ、乾燥対策につながります。

腕は手先から二の腕に向かって丁寧に塗りましょう。足はリンパの流れを意識して足先から太ももに向かって塗ります。皮脂腺や汗腺が少なく、乾燥しやすいひじ、ひざ、かかとは尿素入りクリームを使うとなめらかなお肌が目指せます。ひじやひざは手足を曲げて円を描くように伸ばすとシワの間にもクリームが行き渡ります。ボディオイルもおすすめで、手になじませるから使用を。入浴後に、濡れたまま使えるタイプもあります。



水仕事や手洗い、消毒で手肌の乾燥も気になりますね、ハンドクリームを指先までしっかり塗って保湿をしましょう。