

乾燥に負けない！うるおい 生活のススメ

①こまめな水分補給で のどを守ろう

のどが渴いてから
では遅いかも？
水やお茶をこまめに
とって、のどの粘膜が
うるおって、
ウイルスが
入りにくくなります。



②手洗い後の保湿を 忘れずに

石けんで汚れを
落とすと、
適度な潤いも
一諸に落ちて
しまいます。
クリーム等で
保湿しましょう。



③部屋の湿度を 50～60%にキープ

暖房を使い始めると
部屋はすぐに乾燥
します。
加湿器やぬれタオルを
使って
湿度を保ちましょう。



④食事で体の中から うるおいチャージ

肌やのどを守る
ビタミンA・Eを
とろう！
にんじん
ほうれん草
かぼちゃ
ナッツ類など。



最近、動画を見ながらからだを動かしてます。これなら続けられそうと思う動画を見つけて、愛犬に見守られながら（不思議がられながら）じんわり汗をかくのが、気持ちいい！です。いつまで続くかな？





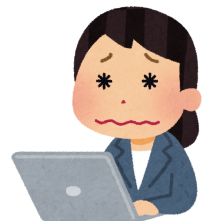
マスクドライアイに注意しよう



マスクを長い時間つけていると、目が乾燥しやすくなる状態のことを「マスクドライアイ」といいます。マスクをしていると、息が上向きに漏れやすくなります。その風が目の表面にあたると、涙が蒸発しやすくなり、目のうるおいが減ってしまいます。特に、暖房の効いた室内やパソコン・スマホを長時間見ていると悪化しやすくなります。

<対策のポイント>

- ・マスクの上の部分を、鼻にしっかりフィットさせる。
- ・目が疲れたら、まばたきを意識して増やす。
- ・目を休ませる時間をつくる（遠くを見る、目を閉じるなど）。
- ・乾燥が気になるときは、目薬を使う。
- ・コンタクトを使用している人は、装用時間を減らす。



症状が気になる場合は、眼科医に相談してみましょう。



心にも うるおいを！



体の乾燥も気になりますが、心も渴いてしまうことがあります。

「最近イライラする」「なんだか元気が出ない」それは、心がうるおい不足のサインかもしれません。

①朝日を浴びよう



朝の光を浴びると、体と心
にスイッチが入ります。

②「ありがとう」と言ってみる



③好きなことに

夢中になってみる



好きな音楽を聴く、
友達とおしゃべりする等何
でも良いので、夢中にやってみ
よう

④まあいいか思う勇氣

うまくいかない事があっても
「そんな日もある」と思えると
ラクになります。



⑤誰かに話してみる

