

# 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、鼻にしっかりとフィットさせる。
- ・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  
にスイッチが入ります。

### 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

### ②「ありがとう」と言ってみる



### ④まあいいかと思う勇気

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

