



▶ Dry air can damage your skin

# # 1

## 肌のトラブルが起きる

皮膚には、皮脂が表面で膜をつくり、水分をため込み蒸発しないようにするバリア機能が備わっています。しかし、冷たく乾燥した空気により肌が乾燥すると、このバリア機能が低下してしまいます。また、手洗いやアルコール消毒により、汚れだけでなく皮膚の潤いも奪われ、より乾燥しやすい状態になります。バリア機能が低下すると、皮膚は刺激を受けやすく肌荒れや、あかぎれ、かゆみ等の肌トラブルを引き起こします。

## 乾燥の影響

▶ Influences on your body caused by dry air



▶ Dry air can dehydrate your body

# # 2

## 身体の中も乾燥する

空気が乾燥すると、身体の中の水分は皮膚や粘膜、呼吸を通して蒸発していきます。気温が低くなると、夏場のように汗をかかなくなり、喉の渇きも感じにくいため、水分摂取がすすまず、知らないうちに脱水になっていたということもあります。

▶ Dry air can make you get infected easily than usual



# # 3

## 感染症にかかりやすくなる

ウイルスは寒さに強く、乾燥した環境で活発になります。また、湿度があると、咳やくしゃみをしたときにウイルスが飛散する前に落ちますが、乾燥した状態では遠くまで飛散するため、空気中の滞在時間が長くなり、感染症が流行しやすくなります。

### 1 お風呂はぬるめに設定

寒い日には、熱いお湯に入り、身体をあたためたいと思うかもしれませんが、お湯の温度が高すぎると、肌表面の皮脂が流れてしまい、肌のバリア機能が低下し乾燥しやすくなります。お湯の温度を上げるのではなく、暖房器具等を使用し、浴室を暖めることがおすすめです。また、乾燥した肌は傷つきやすいため、身体を洗う時はこすらず、泡で優しく洗うようにしましょう。



### 2 室内の加湿

加湿器を使用する、濡れたタオルやお湯や水を入れたコップを置くなどの対策をしましょう。洗濯物を室内に干す、入浴後は浴室を開放しておく等も有効です。特に、エアコン等の暖房器具を使用するとより乾燥しやすい状態になるので対策をしっかり行いましょう。

## 4つの乾燥対策

4 tips to beat winter dryness



### 3 水分補給

冬でもこまめに水分補給をしましょう。なかなか積極的に取れない人は、食事や食事の間、入浴の前後、就寝前など時間を決めておくことも有効です。アルコールは利尿作用があり、かえって身体の水分を奪われてしまうので、脱水予防にはなりません。水分摂取するときには、水やお茶など糖分が含まれていないものをおすすめです。

### 4 保湿剤の使用



入浴後や手洗い後など濡れた肌は、刺激に弱く乾燥しやすい状態です。入浴後や手洗い、アルコール消毒後はこまめな保湿をしましょう。

▶ HEALTH INFORMATION

保健師だより

No.160

☎ コスモス保健センター  
☎ 28-9500

健康に様々な影響を及ぼす冬の乾燥から万全の対策で身を守ろう！



冬は、1年の中で最も乾燥しやすい気温が低くなる季節です。空気が肌を乾燥すると風邪をひきやすくなったり、肌トラブルを引き起こしたりと様々な影響がおきます。

## Population

### 人のうごき (福智町の人口)

- 人口 21,547人  
前月比 -18人  
前年比 -368人
- 男性 ↑ 10,298人
- 女性 ↓ 11,249人

Fukuchi town

42.06km

Fukuoka prefecture

- 世帯 11,057世帯

前月比 +8世帯  
前年比 -12世帯

※令和4年11月1日現在(住民基本台帳人口)

(お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長  
——— 弔電はひかえさせていただきます ———)

## Tax

### おさめて安心 (税の納期限)

- 国民健康保険税 [5期] 12月26日 日
- 固定資産税 [4期] 12月26日 日

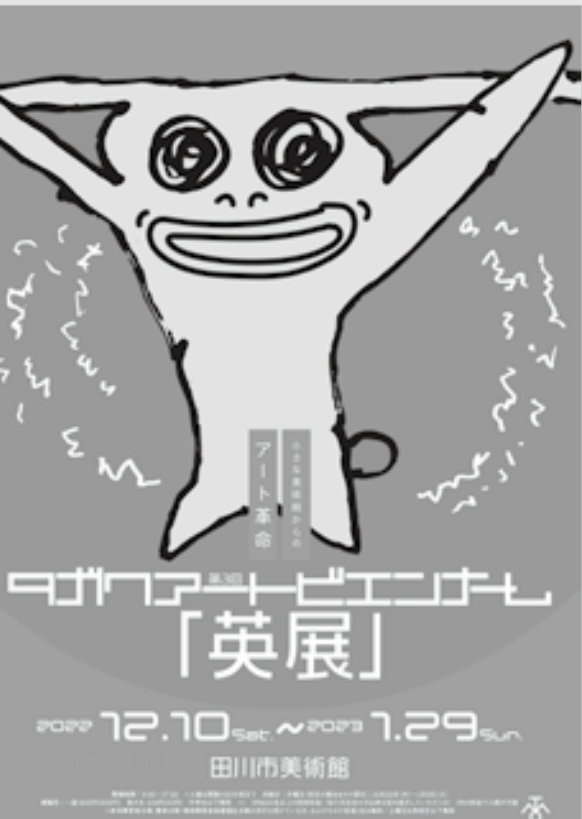
## Event

### テクホー net (近隣の催し)

#### 【田川市】田川アートビエンナーレ「英展」

12月10日 日 ~ 1月29日 日 (田川市美術館)  
第3回目を迎える本展では、今回も小さな美術館からのアート革命を掲げて、芸術の枠にとらわれない”とんがった”作品を募集し、選定された全62点を展示しています。  
田川市美術館 ☎ 42-6161

「田川市美術館では、開館の翌年から新鋭発掘・育成、俊英作家の顕彰、地元美術界の高揚を目指す展覧会として、推薦制の公募展「田川市美術館大賞制定英展」を開催。平成30年度からさらなる美術界の振興を目指す公募制の隔年開催としてスタートしました。



## Medical health

# 保健の掲示板

12月16日から1月15日までの保健事業日程

- **1月11日 水 [4~5か月児健診]**  
4か月~5か月児を対象(個人通知します)  
[会場] 金田保健センター [受付] 13:00~14:00
- **【子宮がん・乳がん検診無料クーポン券が届いた方へ】**  
無料クーポン券で指定医療機関の検診を受診できる期間は令和5年2月末(医療機関の診療日)までです。有効期限を過ぎた場合は、無料クーポン券は使用できません。まだ受診されていない場合は、早めの予約をおすすめします。  
・令和4年4月以降に既に子宮がん・乳がん検診を受診済みの場合は使用できません。  
・無料クーポン券 配布対象に該当する方へは、6月にクーポン券を個別に郵送しています。
- ☎ **コスモス保健センター ☎ 28-9500**  
※新型コロナウイルスの状況により、変更する場合があります。

## Blood Donation

献血にご協力お願いします

### その一滴で救われる命があります

日頃より献血にご理解、ご協力いただきありがとうございます。例年この季節は風邪やインフルエンザなどで体調を崩す方が多く、全国的に献血の協力が少なくなります。多くの皆さまの温かいご協力を心よりお待ちしております。



- [日時] 令和4年 **12月22日 日**  
10時~11時30分 / 12時30分~16時
- [場所] 中央公民館(旧赤池支所: 福智町赤池970の3)
- [対象] 男女ともに体重50Kg以上で男性17歳~69歳  
女性18歳~69歳の健康な人  
※65歳以上の場合は、60~64歳の間に献血をしたことがある人

☎ 高齢障がい福祉課 ☎ 22-7762