

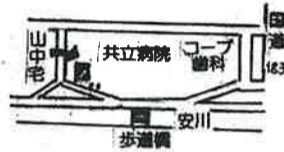
広島県では、7月11日まで「集中対策期間」として人と人との接触を控えるよう求められています。医療生協でも、青空健康チェックなど不特定多数の方が集まる行事や飲食を伴う集まりは中止または延期になりますが、班会やサロンは十分な感染対策をしたうえで開催出来る事となりました。油断は禁物ですが、ちょっと嬉しい♡

わいわいサロン山中宅

— ミニすだれを作ろう —

麦わらを使って、涼しげな
小さなすだれを手作りしよう。

日時 8月7日(土) 10:00~12:00



わいわいサロン中須集会所

— 転倒予防体操とおしゃべり —

コロナウイルスのおかげで、人との何気ない
会話がとても大切なものと気づけました。
楽しいことも、不満も、おしゃべりしに来てください。

日時 8月10日(火) 9:30~11:30

いきいきポイント押印 コロナ感染の状況により中止する事もあります。

けんこう教室 マスクの肌荒れ



肌荒れを起こしやすい箇所

肌荒れの原因

マスクによる肌荒れの原因は「摩擦」「蒸れ」「乾燥」

日常でよく用いられる使い捨てマスクは、主にポリプロピレン、ポリエステル、ポリエチレンなどの化学繊維を原料とした不織布からできています。

繊維の特徴として、通気性はあるものの吸湿性に乏しいため、汗や呼吸による水蒸気がマスク内にたまり、ムシてしまいます。ムシた状態が長時間続くと、皮膚に従

来備わっているバリア機能が傷つき、皮膚の常在菌が増えてニキビや毛包炎を引き起こす原因にもなります。

また、マスクの外側と内側とで湿度の差が激しいために、マスクを外した時に一気に皮膚表面の水分が奪われてしまいます。皮膚のバリア機能が傷つけられていると、皮膚の内側の水分も一緒に奪われてしまいます。さらに乾燥した皮膚を放っておくと、かゆみや赤みの原因にもなります。

予防するには

マスクによる肌荒れを防ぐには、マスクを装着する前に保湿剤を用いてスキンケアをしっかり行うことが大切です。

さらにムシを防いで清潔を保つため、口周りの汗や付着した汚れは、ゴシゴシこすらず軽く押さえるように、こまめにふき取りましょう。これから暑くなる季節を迎えますので、特に注意が必要です。ふき取った後は、可能なら保湿ケアを追加すると良いですね。

また、ムシると常在菌が繁殖するので、洗顔時には鼻周辺や口周りの凹凸部分だけでなく、普段マスクが覆っているあごのラインもやさしくきれいに洗いましょう。あごは洗い残しが多い箇所でもありますので、意識してみてください。

もし肌荒れを起こした時には、我慢せずに早めに受診することも大切です。

今年もあります

一支部一要求

医療生協では、支部・班の活動として、まちの危険箇所・施設や設備の点検を行い、行政や他団体と連携して改善しています。きっかけは1994年。アストラムラインの駅にエレベーター・エスカレーターの設置を自治体に要求したことが始まりでした。これまで防犯灯やカーブミラーの設置、歩道の修復など多くの要求が実現できました。

中須地区の中で気になる事があれば教えてください。
締め切り 7月31日(土)

今月の脳トレ

順番推理パズル

青木君、井上君、内山君、榎本君、沖野君の5人が息を止める時間を競うゲームをしました。ヒントと右の表をもとに、息を止める時間が長かった順に名前を並べてください。

ヒント

井上君「僕は榎本君の半分の時間だったよ」

榎本君「青木君よりは長く止められたよ」

青木君「僕より25秒長く息を止められた人がいたよ」

内山君「沖野君よりも長く息を止められたよ」

1位	120秒	
2位	90秒	
3位	45秒	
4位	40秒	
5位	20秒	