

冬に向けて 乾燥対策

加湿



加湿器などを使
って湿度を
50~60%に
保つ



保湿



保湿クリーム
などを塗って
乾燥を防ぐ

入浴後、5分以内の
保湿が効果的です



お風呂



39~40℃の
お湯で少し汗を
かき、体が温ま
ったと感じる
ぐらいの時間



訪問看護ステーション
きぼう
☎0952-29-2600
緒方まで

看護のことで
お困りのことがあれば
お気軽にご相談下さい