

# 2025.12月の健康情報

AIの力も借りながら、皆さんに役立つ情報を届けします

## 冬の乾燥、気づいたらすぐ対策！

寒くなると、空気はカラカラ、肌も喉もカサカサ…。

「ちょっと乾いてるかも？」と思ったら、

**すぐにひと工夫。毎日の暮らしの中で、できることから始めましょう。**少しでもお役に立てば嬉しいです。

① のどが **イガイガ** → マスクでうるおいキープ

寝るときもマスクをつけると、朝の不快感がぐっと減ります。

② 手が **カサカサ** → ハンドクリームは“こまめに”がカギ

水仕事のあとや外出前後に、やさしく塗りましょう。

③ 空気が **カラカラ** → 濡れタオル・部屋干しで自然加湿

加湿器がなくても、洗濯物や濡れタオルで空気をうるおいを。

④ お部屋の工夫 → 植物やお湯の湯気も味方に

観葉植物ややかんの蒸気が、やさしく湿度を保ってくれます。

