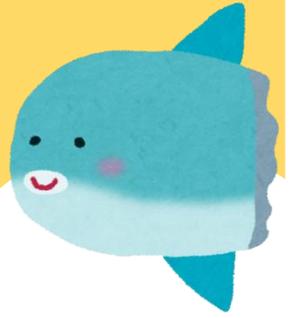


まんぼう通信



令和3年12月1日 No.83

皆さま、こんにちは！

徐々に気温が下がり、冬の始まりを感じるようになりましたね。
今回は、こんな季節に起こる肌乾燥の対策について紹介します！

肌が乾燥する原因は？

体内水分不足、睡眠不足、栄養不足 などの
生活習慣の乱れが原因となりやすいです。

また、上記と合わせて、

肌から水分が蒸発してしまうのも原因の1つです。

肌乾燥への対策は？

①体へ水分を与えてあげる

⇒一日の水分摂取量の目安は、**約 1.5~2.0L** 程度
一日を通して、小分けに、沢山飲むようにしましょう◎

②水分を保つ、蒸発を抑える

⇒肌のお手入れにクリームやスキンオイルを使用し、
水分をお肌に留めることが非常に重要です！
お肌の中へ浸透するように塗りこみましょう◎

