

● 汗をかいたらすぐに拭き取りましょう。

● 不燃布マスクを使用する際は、ガーゼやコットンを一枚間に挟み、皮膚に直接触れないようにすると良いでしょう。中に挟んだ素材が湿ってきたらこまめに交換してください。肌に優しいコットンやシルクのマスクを使用するのもおすすめです。

● 洗顔と保湿に気を付けましょう。

洗顔は、洗顔料をよく泡立てて泡でやさしく洗ってください。ゴシゴシ洗いたないことが大切です。洗顔後は、化粧水で水分を補ったらず乳液やクリームもつ



けてください。化粧水だけではすぐに乾燥しやすいので、乳液やクリームで油分も補っていきましょう。

健やかな肌で...

紫外線対策や汗のこまめな拭き取り、正しいスキンケアなどを行い、肌を外部刺激から守ることが大切です。

肌のインナードライ対策をして、暑い夏を健やかな肌で乗り越えましょう。

皮膚科診療時間

月～金(午前診療)
AM8:30～11:30 (受付は30分前)

月・水・金(午後診療)
PM1:30～2:30 (受付は30分前)
PM4:00～5:00 (予約のみ)

土
AM8:30～11:30 (予約のみ)

診察予約・お問合せ
平日PM2:00～5:00
Tel. 0265-35-7511 外来看護師まで

長野県厚生連体育大会に出場しました

第72回の厚生連体育大会が、北信総合病院の当番で開催されました。

昨年、当院の当番で飯田下伊那地域で開催したのが懐かしいです。昨年は最南での開催で各事業所の方々に遠路はるばる来ていただきましたが、今回は最北で開催ということで当院スタッフは朝早くに出発していきました。

今年は天気も良く、特に暑かったので体調面など心配はされましたが、何事もなく閉会になりました。
暑い中ご苦勞様でした。



▲ 厚生連体育大会開催式



▲ 当院野球部メンバー