

こんにちは！<sup>かわさきなんぶしゅうろうえんじょ</sup>川崎南部就労援助センターです！みなさまへセンターからのお知らせなどをおつたえします



がつ  
8月のお知らせ

しゅうしょく  
就職サポート

せつめいかい  
説明会

だい かい  
2022年度第7回

ねん がつ にち すい  
2022年8月10日(水)

13:30~15:00

だい かい  
2022年度第8回

ねん がつ にち もく  
2022年8月25日(木)

10:00~11:30

さんか きぼう かた  
参加ご希望の方は

とう  
当センターへ

といあわ  
お問合せください

かわさきなんぶしゅうろうえんじょ  
川崎南部就労援助センター

〒210-0024

かわさきしかわさきくにしんちょう  
川崎市川崎区日進町5-1

かわさきしふくごうふくし  
川崎市複合福祉センター

ふくふく 3階

でんわ  
電話:044-201-8663

まずはお電話でお気軽にお問合せ、

ご相談ください

<http://www.aotori-y.jp/kawasaki-south-syuro/>



## あせ はだ 汗とお肌のケア

### せいけつ 清潔にしていますか？

みなさん、<sup>なつ ほんばん</sup>夏も本番になってきましたね。

<sup>あつ ひびが つづくと、</sup>暑い白々が續くと、<sup>しぜん</sup>自然に汗をたくさんかきはじめているのではないのでしょうか。

さてこの汗、みなさんどうしていますか？しっかりハンカチなどで拭いていますか？<sup>めんどう</sup>面倒くさいと思いきのままにいませんか？

<sup>あせ</sup>汗をかくことは<sup>わたしたちの からだ</sup>私たちの体にとって重要な役割を持っていますが、<sup>じつじょう</sup>実際に汗はべたつきやニオイ、かゆみなどを<sup>ひきおこして</sup>引き起こしてしまうことがあります。<sup>あせ</sup>汗をかくと<sup>よごれ</sup>汚れやゴミが<sup>つちやく</sup>付着しやすくなり、<sup>はだ</sup>肌の上で<sup>きん</sup>菌が増えやすくなるのです。

ニオイや肌への<sup>しげき</sup>刺激が<sup>まえ</sup>気になる前に、汗を洗い流したり拭き取ったりして、<sup>はだ</sup>肌を<sup>せいけつ</sup>清潔に保つようにしましょう。

◎すぐにハンカチやタオルなどでやさしく拭き取る

◎シャワーなどで洗い流す

(特にわきや足などのニオイの気になる箇所はせっけんやボディークリームをつけてしっかりと洗いましょう！)

◎<sup>あせふ</sup>汗拭きシートや<sup>せいあせ</sup>制汗剤などを使う

<sup>あせ</sup>汗と<sup>うで</sup>上手に付き合っ、<sup>ことし</sup>今年の夏も<sup>せいけつ</sup>清潔に<sup>けんこう</sup>健康に乗り越えていきましょう！

◎汗のケアをしたら、保湿クリームなどを使って肌の保湿もしておきましょう

