

にこにこ通信

5月号

★ごみゼロの日と埼玉県プラごみゼロウィーク★

「ごみゼロの日」とは、日本で美化活動とともに、ごみの減量化と再資源化を促す啓発活動を実施するための記念日です。

1982年（昭和57年）関東地方自治会関東地方環境対策推進本部空き缶等問題推進委員会が提唱した 関東地方環境美化運動の日（通称「ごみゼロの日」）に由来します。毎年5月30日。これは、「ご（5）、み（3）、ゼロ（0）」の語呂合わせです。

埼玉県では、ごみ0の日である5月30日から環境月間である6月は

「埼玉県春のプラごみゼロウィーク」としています。

海洋プラスチックのごみ問題は川から海へ流れ込むものが大きな要因となっています。川の国である埼玉県は

「埼玉県プラごみゼロウィーク」の期間中、プラスチックごみを海へ流さないためにどのようなことができるか、一人ひとりに考えていただくようお願いしています。

身近なプラスチックごみについて考えてみてください。



★紫外線による肌トラブル★

5月は爽やかで過ごしやすい気候ですが、5月病という言葉があるように。体調を崩す人も多くいます。実は肌も同じです。

太陽からの地上に届く有害紫外線が増加する季節。5月は「五月晴れ」という言葉もある一方で、雨も多い季節です。紫外線は雲を突き抜けます。曇りの日でも注意が必要。日焼け止めもありますが、日傘兼雨傘などで紫外線の予防対策をしましょう。

汗や皮脂はハンカチで拭うのではなく、ティッシュで抑えるように取りましょう。ティッシュは皮脂や脂分を取り過ぎることなくサラサラの肌にしつつ適度なしっとり感を残すことが出来ます。

紫外線、乾燥対策は、SPF や PA に注目して、日焼け止めを選びこまめ塗り、保湿ケアを忘れないようにしましょう。

また、ストレスを感じにくい生活やストレス発散を心がけましょう。

5月の肌トラブルは主に、夏に行っている対策を行うことでケア出来ます。例年より前倒して夏のスキンケアを行ってみてください。

院内接遇強化月間 を行います。 「挨拶・表情」

いつも以上に気を付けたいと思います。何かお気づきがありましたご意見をお願いします。