

# 健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第41号 2018年 11月号

## “マスクの正しい使い方” 知っていますか？

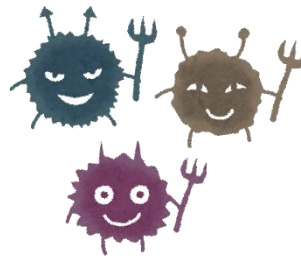
朝、晩と冷え込むようになってきました。昼間との温暖差で体調を崩してはいませんか？

寒くなるこの時期、風邪には十分注意したいですね。

風邪やインフルエンザの予防、感染拡大を防ぐにはマスク！

という印象をお持ちの方も多いと思います。

マスクの正しい使い方をおさらいしましょう。



### 正しいマスクの使い方

#### 裏表・上下をチェック

マスクの裏表はメーカーや商品によってバラバラです。

パッケージを見てどちらが表か確認しましょう。

ノーズフィットが付いているマスクはそれが上になるようにし、鼻のくぼみに当たるようにつけましょう。

装着するときは鼻、口、顎をしっかりと覆いましょう。

顔とマスクの間に隙間が出来ると効果が落ちてしまいます。

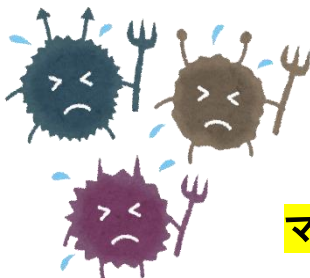
女性の方は小さめのマスクなど、顔の大きさに合わせてマスクを選びましょう。



鼻を出すと 20%  
顎の隙間は 14%  
マスクの効果が下がって  
しまいます！



使用中、使用後のマスクにはウイルスや菌が付着しているのでなるべく触らないように！

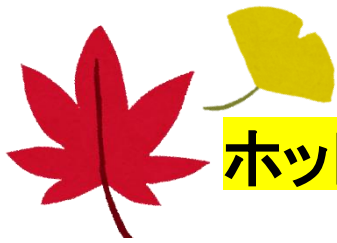


触ったあとは必ずしっかり手を洗うこと！

1日1枚を目安に交換しましょう。

マスクは不織布の使い捨てタイプがお勧めです。





# ホットー息つきましょう



冬になると身体が冷えてつらい...

肩こりや頭痛が酷くなる...ということはありませんか？

体温が1度上がるだけで免疫力が5~6倍に増えるといわれています。

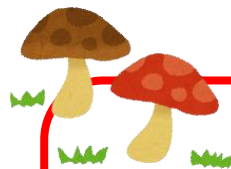
身体を温め、寒い季節に備えましょう！

**NEW**

## ☆新商品のご案内☆

生姜は血流を良くして身体を温め、  
新陳代謝を活発にしてくれます。

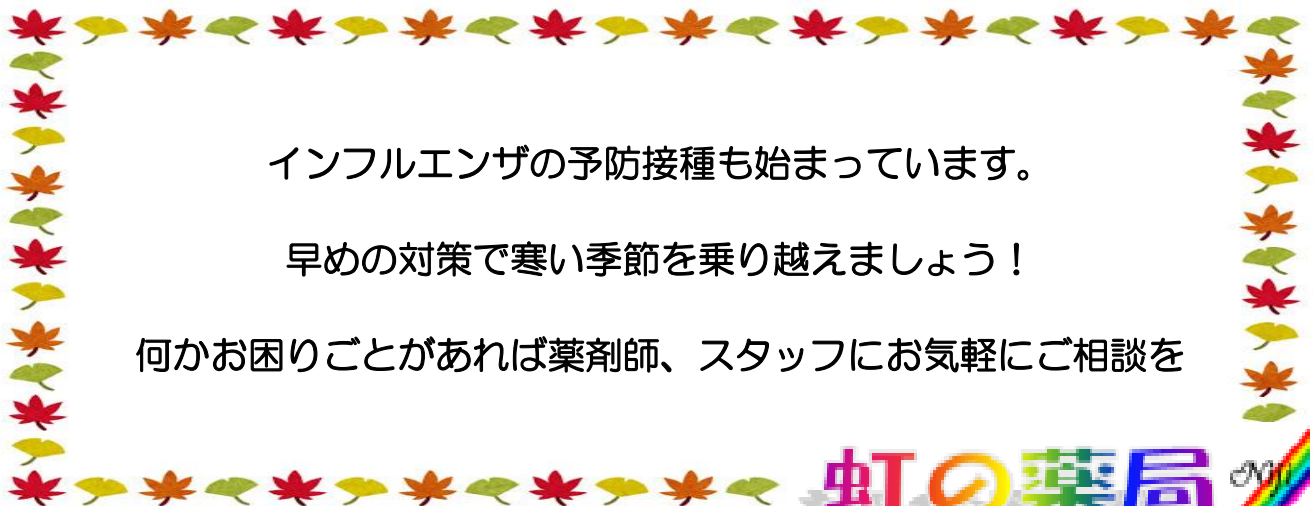
自宅で生姜をすりおろし、  
紅茶などに入れても  
美味しいですよ！



## ☆定番商品☆

くず湯は身体を温めるだけでなく、  
消化が良いのも魅力的！

風邪をひいた時は食欲が出ないこともしばしば。  
胃腸へ負担をかけないくず湯はお勧めです。



インフルエンザの予防接種も始まっています。

早めの対策で寒い季節を乗り越えましょう！

何かお困りごとがあれば薬剤師、スタッフにお気軽にご相談を