

健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第30号 2017年12月 発行

★スマートフォンで管理ができる📱**電子お薬手帳**📱
利用できるようになりました！！詳しくは裏面へ！！
お薬手帳をよく忘れる方は必見！！！！

あなたのスマホが
お薬手帳に♪

インフルエンザ

みんなで知って、みんなで注意！

インフルエンザがうつらないようにするには
どうすればいいの??



● 手洗い

人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。



● 健康管理

普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、
抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。



● 予防接種

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。
また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に摂取することが望めます。



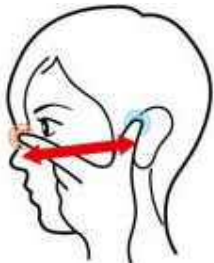
* マスクの効果 *

- ウイルスの感染経路を防げる
- 粘膜を保湿して免疫機能を高める



使い捨てマスクを
使いましょう！

マスクのサイズの計り方と目安



1. 耳のつけ根の一番高いところと鼻のつけ根から 1cm 下のところまでの長さを図のように指で測ってください。
2. 測った指をそのまま右のメジャーの上からあててサイズをお選びください。
※個人差がありますのであくまでも目安としてお使いください。

10 cm : 小さめ 12 cm : ふつう 13 cm : 大きめ

マスクの種類

マスクの形状は平型、プリーツ型、立体型の3種類。昔ながらの平型はマスクと顔の間にスキマが出来やすいので、近年発売されているものは、プリーツ型と立体型が大半を占めています。

<h3>プリーツ型マスク</h3>  <p>こんな人におすすめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ✔ 長時間マスクをつけていたい ✔ 毎日使うから、安価なものがいい <p>顔前部にフィットし、圧迫感を与えません。前面がプリーツ状になっているため、マスクをしたまま話をしてもしズレにくいのが特徴。プリーツを上下に広げて装着すると、マスクと口の間に空間が生まれ、呼吸がラクに行えます。</p>	<h3>立体型マスク</h3>  <p>こんな人におすすめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ✔ ウィルスや花粉をしっかりブロックしたい ✔ メイクが落ちにくいマスクがいい ✔ 喉の乾燥を防ぎたい ✔ 眼鏡をかけながらマスクをしたい <p>鼻やほほ、あごにスキマを作らずピッタリフィット。ウィルス飛沫や花粉をブロックします。また、就寝時にもおすすめ！口元にできる立体空間で湿度を保つ効果があるので、乾燥を防いで喉を潤します。口紅うつりが少ないのも大きな魅力。</p>
--	--

せきエチケットってどういうこと？

「かぜやインフルエンザにかかったらマスク」がマナー！

「せきやくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、気をつけましょう」ということです。

★症状がある人が飛散を防ぐポイント★

- せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらせる。
- ティッシュなどで口と鼻を覆う。
- せき、くしゃみが出ている間はマスク着用が推奨。



電子お薬手帳をご存知ですか？

虹の薬局では電子お薬手帳システムを導入しました！！

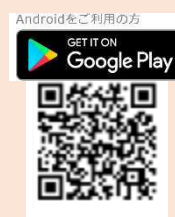
お薬の管理、情報閲覧などをスマートフォンで簡単操作！

電子版ですので、情報をクラウドに保管し、万一の災害など、さまざまなシーンでの利用も期待されています。スマートフォンと連携していますので、飲み忘れ防止アラーム機能を装備するなど、紙のお薬手帳には無い機能も提供されています。

まずは、アプリをインストール！！

「日薬eお薬手帳」を推奨しています。

詳しくは薬剤師まで！！！！



※ 迷惑メール対策の設定によっては、仮登録のメールが届かない場合があります。キャリアメール（携帯電話・スマートフォンのメールアドレス）の登録はお控えいただくか、ドメイン指定受信にて「@stnet.co.jp」を受信できるように設定してください。