



# ももちゃんニュース

～明けましておめでとーございます～

今年も季節の健康ニュースをお届けいたします。

今回のテーマは**インフルエンザ予防!**



## 予防方法

### ●ウイルスに勝つ身体をつくろう!●

ウイルスを撲滅する有効な薬剤は、未だ開発されていません。従って、インフルエンザにかからないよう予防することが大切です。**栄養と休養**を取り**抵抗力を高める事**で感染しにくくなります。

### ●うがい・手洗いは予防の基本●

体を強くすることに加えて、ウイルスを身の周りから遠ざけることが重要です。どこでウイルスをつけてくるのかわからないので、**人ごみはなるべく避け、うがいと手洗い**の生活習慣を身につけておきましょう。

### ●ウイルスの繁殖を防ぐ住環境●

インフルエンザウイルスは、乾燥したところで元気に繁殖します。ですから、**加湿器**などを利用して適度な湿度を保つことが大切になります。みんなが触るドアノブやスイッチなどのアルコール消毒もやってみましょう!

### ●ストレスはウイルスの大敵!!●

ストレスは体の免疫力を下げてしまいます。ストレスを早めに解消する手段を身につけて、ストレスに強い心づくりもしていきましょう。過度な緊張が続いても、刺激のない日ばかりが続いても、心にはよくありません。適度な緊張とところよいくつろぎがほどよく調和した、メリハリのある生活が望まれます。自然と接する、音楽を聴く、趣味を楽しむ、ハーブのお風呂に入るなど、自分にあったリラックス法を見つけ、心の状態を上手に切り替えられるようになりましょう。

## お正月特集

### ◎七草の効用◎



胃袋すっきり      むくみ解消  
リラクゼーション効果  
風邪諸症状   二日酔い解消   美肌効果  
ビタミン・ミネラル補給

## 薬剤師募集中!

全国どちらの病院・医院の処方箋も受け付けます

薬の種類によっては、申し訳ありませんが、後程お届けさせていただく場合もございます。



## えむ調剤薬局

〒769-0101 高松市国分寺町新居 1359-4

TEL:087-875-9272 FAX:087-875-9271

ホームページでブログ更新中!!

