

くるみ便り

母の日に比べて忘れられがちなのが父の日です。母の日に贈り物はしたのに父の日にはなにもしていない... という方も多いのではないのでしょうか(笑)今年の父の日は6月17日(日)になります。日頃の感謝の気持ちを込めて贈り物をしましょう!

6月号



お気付きの方もいらっしゃると思いますが、花壇の花を植え替えました!! 季節ごとに楽しんでいただけるようにと季節の花を植えています♪今回は、**ロベリア**と**ヘゴニア**と**キンギョソウ**を植えました。青紫の花を咲かせているのがロベリアでピンクの花がヘゴニア、赤と黄色の金魚のような花を咲かせているのがキンギョソウです。色鮮やかな花をみると気分も明るくなりますよね☆新しい花が植えられる度に、こんな花があったんだ!と知れて私も楽しみにしているひとりです!(^^)!



梅雨の今こそ気を付けて!!

熱中症、脱水症状=夏と思いませんか?夏本番を前に、じめっとした湿気とともに気温も上昇してくる6月の体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、注意したいのが「熱中症」「脱水症状」です。

お家で気をつけたい熱中症、脱水症状対策

◎気温と湿度をいつも気にしよう

自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎます。

◎室内を涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とがマンしてはいけません。

◎水分をこまめにとろう

のどがかおいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにできず、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

【熱中症、脱水症状にオススメ☆】オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。適度な運動時はスポーツドリンクで十分なのですが、軽度から中等度の脱水状態の方、過度の発汗にはこのオーエスワンがおすすめです(^o^)
くるみ薬局にも置いてあるのですが、夏は冬に比べて買われていく方が多いです。夏場は家に1本ストックしておくのもいいかもしれませんね♪



くるみ薬局のホームページは
こちらからどうぞ😊

裏面もあるよ♪