

くるみ便り

4月となり、新学期・新生活がスタートしましたね😊いかがお過ごしですか??
暖かい日が続いてくれるのはうれしいことですが....花粉が飛ぶ毎日が続いて、つらい思いをしている方も多いかと思います💧そ!こ!で!今回のくるみ便りでは花粉症に効果のあるハーブティーをご紹介します💎

4月号

本が入れ替わりました!!



くるみ薬局では世界の絵本を3か月に一度お届けしています。ぜひ、お子さんと一緒に手に取ってみてください😊

- お姫さまの大集会 (ベルギー)
- ロニーとまほうのもくば (イギリス)
- ほっきょくのいきもの (イギリス)
- とびきりおかしいぬいぬ (ペルー)
- かいじゅうがあらわれた! (韓国)
- 発見と発明 (ロシア)
- オスカルとはらペニドラゴン (ドイツ)
- まぼろしのおはなし (グアテマラ)
- ようせいたちのもり (イタリア)
- 海の生き物を探せ! (オーストラリア)



— WORLD LIBRARY —

Q & A ~薬剤師さんに聞きたい!~

Q. 子どもなのに薬の量にびっくり!!こんなに飲ませてはいじょうぶ?

A. 子どもの病気として多い「かぜ」の場合、せきには「せき止め」、鼻水には「鼻水をおさえる薬」など、ひとつひとつの症状に対して、お薬を出されるのが一般的です。最初はびっくりしてしまうかもしれませんが、お医者さんはお子さんを診察して、必要と思われる薬を処方しています。どの薬がどの症状に対して出ているのか、目的は何かなどをきちんと聞くことが大切です。

お薬だけじゃない?!



花粉症対策をしよう!! (ハーブティー編)

ハーブティーの中には花粉症に効果があるといわれているものがあります。その中でくるみ薬局に置いてある5つをご紹介します!!

【カモミール】リンゴ🍏のような香りで甘く優しい味

- ・抗ヒスタミン・抗炎症作用で花粉症の症状を鎮める
- ・心身をリラックスさせる効果もあり

【ペパーミント】メントール🌿の清涼感があり後味さっぱり

- ・花粉症による鼻づまりなどの症状改善に効果あり
- ・片頭痛やそれに伴うむかつきを癒してくれる



【ネトル】緑茶のような香りと味で飲みやすい

- ・血液の流れをきれいにして、アレルギーが起こりにくい体の改善
- ・ケガの早期回復やリウマチ、痛風などにも有効

【エキナセア】草木の香りでクセがなく飲みやすい

- ・免疫力を高める効果があり、ウイルスや細菌🦠の侵入を拒む
- ・風邪やインフルエンザの予防にも効果あり

【ルイボス】少し甘味のあるスッキリとした味わい

- ・抗アレルギー作用と抗酸化作用で花粉症の症状を鎮める
- ・美肌、美髪、ダイエットなど美容全般にも効果的



お薬の飲めない妊婦さんにもおススメです!ぜひ試してみてください💎

H29.4からくるみ便りをお届けすることになりました!少しでもみなさんのお役に立てればと思います🙏



くるみ薬局のホームページはこちらどうぞ😊