



## 「三つの保」で風邪予防！



冬は気温が下がり、空気が乾燥してウイルスが広がりやすい季節です。また、年末に向けて忙しさが増す時期です。冬の不調の多くは『冷え』から始まります🧊

そこで、今月は冬を健康に過ごすキーワード『三つの保』をお伝えします！



### ① 『保湿』・・・からだを“冷やさない”工夫

首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

また、重ね着をして調節。静電気が起こりにくく、肌を刺激しない綿がおすすめです。

ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果🧊

生姜や根菜類などは体を温めるのでおすすめ食材です。

体温が1℃下がると免疫力が30%低下すると言われています。冷えは肩こりや頭痛の原因にもなります！

### ② 『保湿』・・・乾燥から肌と喉を守る

お部屋の湿度は40～60%に保ちましょう。

空気が乾燥すると鼻や喉の粘膜がダメージを受け、ウイルスが付着しやすくなります。

加湿器を使ったり、室内にお洗濯ものを干したりして、乾燥を防ぎましょう。

肌の保湿も大切、手荒れや乾燥肌は皮膚のバリアが低下、ワセリンやローション等保湿剤で予防してください。

### ③ 『保護』・・・外気や刺激から身体を守る

保護とは「気をつけて守ること」、冷たい風邪や乾燥、埃、ウイルスからのど・鼻・肌を守る“盾”の役割です。よく寝る事、そして栄養バランスのとれた食事をよく食べる事。免疫力を高める事でウイルスの侵入を防ぎます。マスクやマフラーの利用で外気の刺激を和らげて感染予防😊

### ●年末年始にむけて健康に過ごすために●

三つの保を意識するだけで、冬の不調・風邪・肌トラブルが大きく減ります。

風邪予防は、特別なことより「毎日の小さな習慣」が大切です。寒暖差が大きい季節、無理をせず、体をいたわりながらお過ごしください。



### ●お薬の確認をお願いします●



処方せんの有効期限は、発行日を含めて4日間です。この期間を過ぎてしまうと処方箋としては使えなくなります。このルールは日曜、祝日、もちろん年末年始も含め例外はないので、余裕をもって来局ください！

年末年始のお休み：12月31日 ～ 1月4日

★★★来る年が皆様にとって笑顔あふれる年になりますように★★★  
2026年も皆様の健康サポーターとしてよろしくお願いいたします！

PURETOWN 薬局 スタッフ一同

