


★ お薬手帳をお持ちの方は処方箋と一緒に持参ください。



地域の皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉だより


No. 19

二葉薬局グループ

2012. 1月発行


「インフルエンザ」

	かぜ	インフルエンザ
症状の現れ方	局所(のど・鼻)	全身
進行	ゆるやか	急激
発熱	ないか・37~38度 <small>くらい</small>	40度前後
鼻水	ひき始めに出る	後から続く
頭・関節・ 筋肉痛	軽い	強い



インフルエンザの症状が出たら早めに医療機関を受診しましょう!!


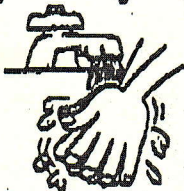
48時間以内が目安です。



警告発令中!!!

「エチケットマスク」

口やくしゃみの雫味から感染するのを防ぐ

石けんを水をよく洗う

うがいをする習慣をつける

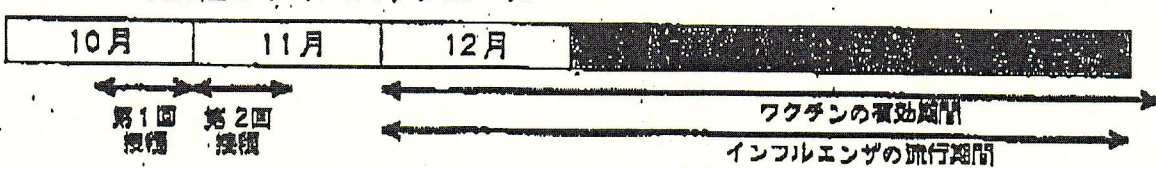


予防



部屋の湿度 50~60%

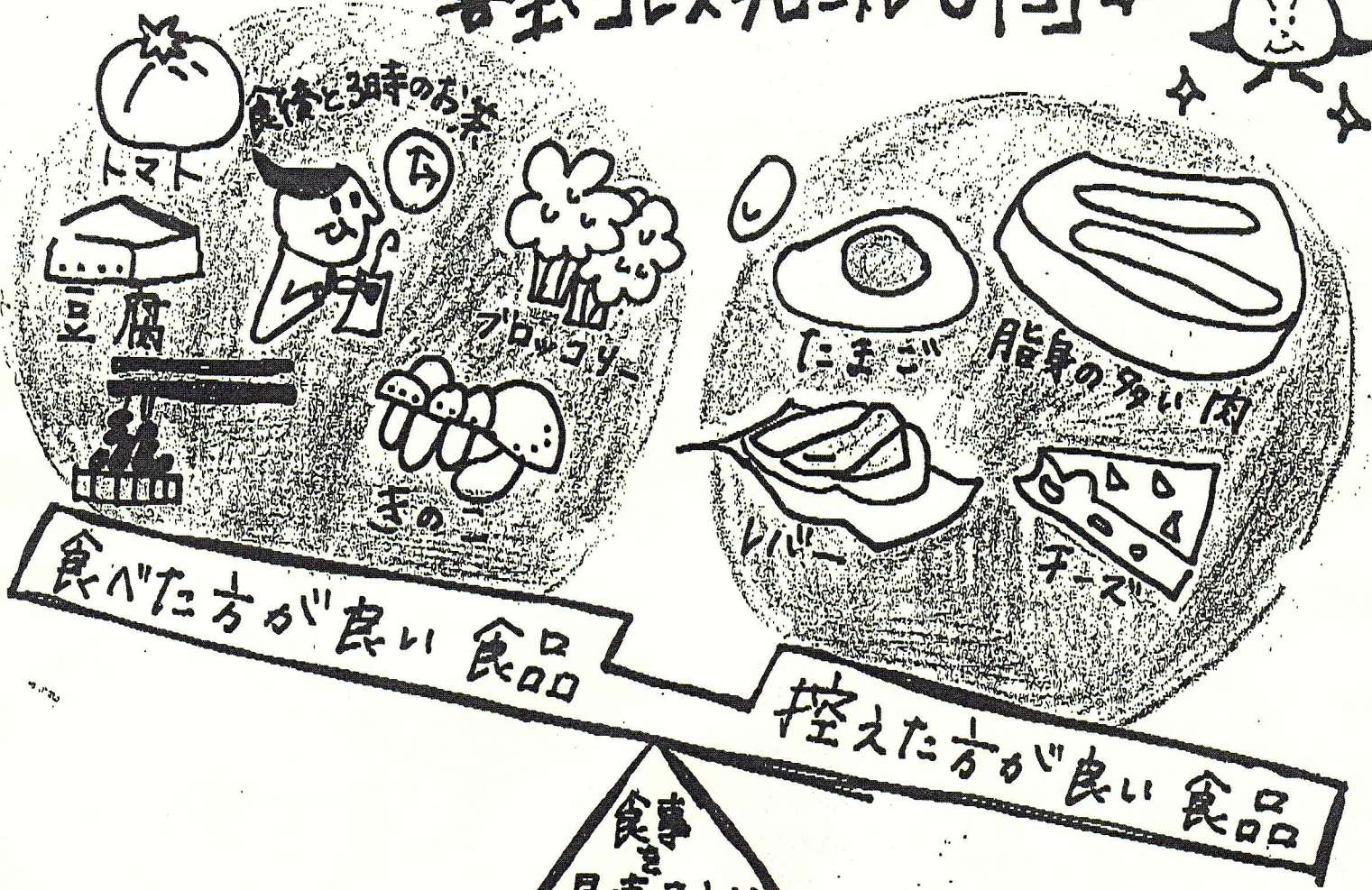
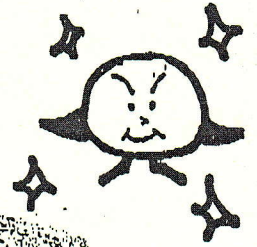
▼ワクチン接種のタイムスケジュール



※毎年11月中旬頃までには接種を終えておくとより効果的

悪玉コレステロールを減らして

善玉コレステロールUP↑↑



一運動で善玉UP↑↑

- 歩く時は、前の人を追い抜くような早走で歩きましょう!!
- 歩く時間が「取れない」という方は、じっとしている時間を減らす事から始めましょう!!
- イ木日でせでぶるだけ外へ出て動かしましょう!!

☆ブロッコリーとしめじのおちがマヨ

材料(1人分)

- ブロッコリー 30g
- しめじ 30g
- A マヨネーズ 小さじ1
- (しょう油 1/2cc
- だしの素 1/2cc
- かつお節 適量
- ④ エネルギー 5kcal
- ⑤ 調理時間 5分

作り方

- ① ブロッコリーとしめじは小房に分ける。耐熱容器に入れてラップをかいて、1分ほど加熱する。
 - ② 半量を取り、Aでネロえかつお節を加えて混ぜる。
- 完成!!

地域の皆様の健康のために 健やか生活応援団
二葉薬局グループ
 H.P <http://futaba-gr.co.jp/>

(有)二葉薬局 0984(22)8244
 二葉薬局 0984(25)5500
 二葉薬局 境 0984(25)0373

二葉薬局 野尻 0984(44)2828
 二葉薬局 細野 0984(21)0770
 二葉薬局 高野 0984(25)8011