

# 季節のおたより 夏

2017. 夏



## 良い睡眠とれていますか？

- ★眠りが浅い方
- ★なかなか寝付けない方
- ★寝不足で日中の生活が辛い方
- ★夜中に何度も目が覚める方
- ★薬を服用しても眠れない方
- ★朝早く目が覚めて辛い方 ……などなど



薬剤師にご相談ください。

眠りのためのアドバイス致します。

## 熱中症を予防しましょう

- 喉が渇く前に、こまめな水分・塩分補給
- 室温確認・温湿度調整
- 保冷剤・冷たいタオルなどによる体の冷却
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用・こまめな休憩

花壇に咲いている「ノースポール」  
です。毎年、種で広がり増えて  
いきますよ。

暑い日が続きますね。お近くにお越しの際には、是非ふれあい薬局にお立ち寄り  
ください。待合室で冷たい黒豆茶を飲んで水分補給をしたり、血圧を測ったり、  
どうぞごゆっくり休憩して行って下さいね。

いつもご利用いただきありがとうございます

