こもれびタイムズ　11 月号

11 月になり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられる季節となりました。木々の葉も美しく色づき、秋の深まりを感じる今日この頃です。

一方で、気温の変化が大きいこの時期は、体調を崩しやすく、風邪やインフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。特にご高齢の方は、無理をせず、日々の体調の変化に気をつけてお過ごしください。



風邪予防としては、外出から戻った際の手洗い・うがいを習慣にすることが大切です。また、しっかりと睡眠をとり、栄養のある食事を心がけることも、体の抵抗力を保つ助けになります。室内では乾燥を防ぐために加湿を行い、寒い日は無理をせず暖かくして過ごしましょう。必要に応じてマスクを着用することも安心につながります。



体をいたわりながら、紅葉や旬の味覚など、秋ならではの楽しみをゆったりと味わっていただければと思います。皆さまが健やかに、穏やかな毎日をお過ごしになれますよう心よりお祈り申し上げます。

松海が丘薬局　　AI 参考