



足元でサクサクと音を鳴らす落ち葉や木枯らしの寒さに、冬の訪れを感じるこの頃…。朝夕はだんだん寒さを感じる程冷えることもあり、日中との温度差が大きい季節でもあります。体調を崩しやすい季節なので、体調の変化に十分注意しましょう。

## 空気の乾燥対策

ストーブでもエアコンでも、暖房器具を使用する時には特に、徹底して行いましょう！！

- ・加湿器を使う
- ・洗濯物や濡れタオルを干す
- ・水を入れたグラスを置く
- ・浴室を開ける
- ・植物を置く

環境や状況に合わせて、できる範囲の乾燥対策をして、最適な湿度を保ちましょう。

加えて、乾燥しがちな喉を保護するためにも対策を取りましょう。

- ・マスクをする
- ・うがいをする
- ・こまめな水分補給

鼻や喉の粘膜を乾燥から守るのが、感染症から身を守ることに繋がります。空気が乾燥しがちな冬は、特に意識して鼻と喉を守りたいですね。

今は北海道のうるおい指数、乾燥注意報などもすぐに調べる事ができます。  
気になる日はチェックしてみたいはかがでしょうか



## 取り扱い商品のご紹介

### 敏感肌のためのスキンケアブランド



ドゥーエは敏感肌の方でも使用可能な、低刺激スキンケアブランドです。アトピー性皮膚炎や接触皮膚炎などの疾患肌や、赤ちゃんの肌にも使用可能なスキンケア商品です。当薬局では、ドゥーエ商品を数多く取り揃えております。是非お試しください！



すこやかな肌を育む  
低刺激性スキンケア

2e Baby Plus  
ベビープラス

サンプルもご用意しております。  
お気軽にお申し付けください。

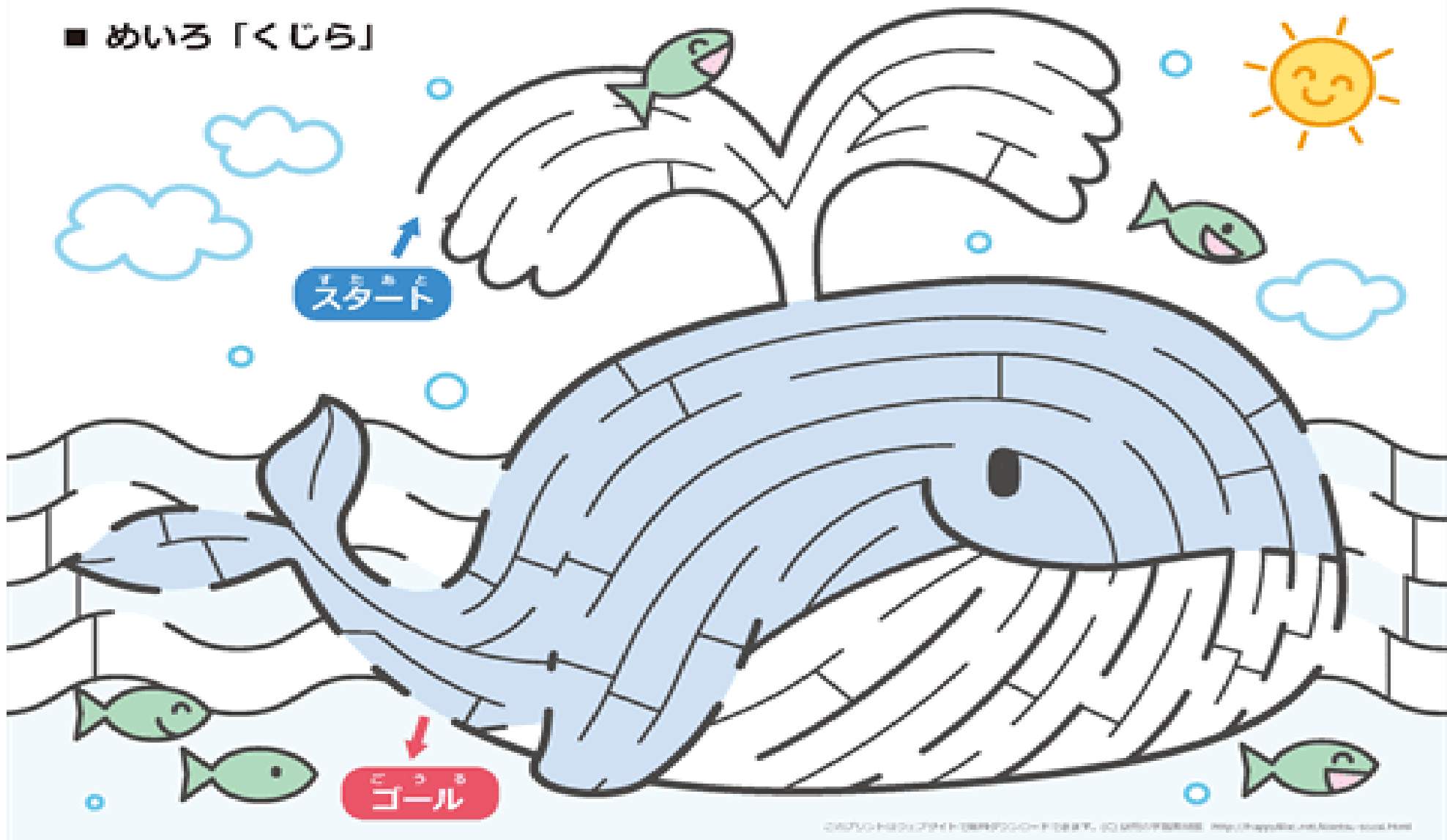
## ネイチャーメイド

ネイチャーメイド ビタミンB2の取り扱いしています。最安値に挑戦し、**490円(税込)**で販売中です！



# めいろで あそぼう♪

## ■ めいろ「くじら」



受付にクーピーをご用意しています。お声がけください！