

# メディケア・くれ便り

一雨ごとに寒さが少し和らぎ、お店には春物の服が並び始めました。

この季節になると悩まされるのがスギ花粉です。

アレルギーを持っている人は早めの対策が必要です。

## 花粉症にも手洗い・うがい

手洗い・うがいといえば風邪予防の基本ですが、

花粉症にも効果があります。

花粉を洗い流すことで鼻水やくしゃみなどの症状を

和らげることができます。

まだまだ寒い日も多く風邪の流行も続いています。

手洗い・うがいで風邪と花粉をブロックして元気に過ごしましょう。



次回は3月18日(水)10時~

3月の誕生会&ひな祭り会を

開催します!

ご家族様のご参加をお待ちしております!