



ほけんだより

## しょうぶゆ 菖蒲湯について

ごがついつか たんご せっく しょうぶつ しょうぶ い わ しょうぶゆ はい  
5月5日は端午の節句で、植物の菖蒲を入れて沸かした「菖蒲湯」に入るとい

でんとう しょうぶ ひろうかいふく せいしんあんてい りらくすこうか けっこうそくしん  
う伝統があります。菖蒲には疲労回復・精神安定・リラックス効果・血行促進・

ひ しょう かた き こうか きたい せいぶん ふく しょうぶ  
冷え性や肩こりに効くといった効果が期待される成分が含まれています。菖蒲

ゆぶね い ひ ふ こきゅうき せいぶん きゅうしゅう  
を湯舟に入れると皮膚や呼吸器からその成分を吸収することができます。

しょうぶゆ つか しょうぶ かんそう ほうこうざい むし  
また、菖蒲湯に使った菖蒲はそのあと、乾燥させれば芳香剤や虫よけになりま

す。いろいろな使用法や効能があっておもしろいですね！



あたた ひ ふ す ひ ふ ごがつびょう ことば  
暖かい日が増えて過ごしやすい日も増えてきましたが、「5月病」という言葉が

ごがつ しんねんど つか で つき つか  
あるように、5月は新年度の疲れが出やすい月でもあります。疲れを癒すために

しょうぶゆ つ  
ぜひ菖蒲湯に浸かってみてくださいね。



がっ よてい  
5月の予定

げつ きん たいじゅうそくてい  
10日(月)～14日(金)体重測定

げつ きん ふくいそくてい  
17日(月)～21日(金)腹囲測定

きん みうらいしらいしよ いそがいい しみてい  
21日(金)三浦医師来所/磯貝医師未定