

陽來復

愛知の若人さん
 さんぽー
 大の若人さんには
 愛知の若人さん
 さんぽー

「転生したら
スライムだった件」

秋バテ回避スキを
身につけたら冬まで
元気にすごせそうな件

俺の名前は「ゲンキ」この世界に転移した半年
初めての秋を迎える。



だがようやく涼となってきた。夏ともお別れだ。
「ふっ……これで一寸だなぁ」

……ん？ たんたんに体の重さは……。おかしい。ちゃんと痛めているはずなのに疲れが取れない。食欲もない。なんとなかやる気も出ない。

「ま、まさか
何者かの攻撃!?」

その時どこからともなく声が聞こえた
『秋バテです』

さう、ケンキを悪くした謎の不調、それは「秋バテ」暑に夏を乗り切り、涼くなつてまた二の時期に、たまたま疲れがたつて現れたのことがあります。

ゲンキと一緒には秋バテ回避スル」を身につけて冬まで二気にすごします」云々。

現在の状態を
チェック

- 朝起きても疲れが死んでいる
- なかなかだるい □ 食欲が落ちている
- 寝つきが悪い □ 夜中に目が覚める
- 汗が止まらない □ 手足やお腹が冷える
- 気温差が大きい □ 日に体調を崩しやすい
- つつ以上当てはまったら秋バテに気味かも！

冬まで大冒険だ！
5つの回遊スキル

①「冷え」を防御する。

夏と同じ、冷たい飲み物（アイス、薄着から
温かい汁物、飲み物、首、お腹、足を冷やさない）
「ちよと肌寒いな」と思ったら我慢するにです。

② 潤いを補給する▽

秋になると空気が乾燥してきて、皮膚の粘膜も乾燥し、風邪をうつまり、後鼻漏などの症状が出やすくなります。

梨、長芋、こんにゃく、大根、白こまなど、で
潤い補給をしましょう。

③お風呂で自律神経を回復！

さうさうと船の衝ぎをうけて、
つかの間に副官神谷が倒れてしまふので、
よゝめはまきはすまふを早めに閉めてぐすり眠る。

④ 軽い運動＋深呼吸！

涼くなってきたら、ウォーキングなどの軽い運動を
しましょう。そしてすうくと深呼吸。体を動かして
呼吸を整えると気分転換にもなります。

⑤ 笑う（最強のスキル！）

「笑う気分じゃありません……」と云ふ。母はすねて口を
上げる。好まぬ歌を歌うべし。〇下。

それでも回復しない時は「漢方薬」などを

上手に使うのも良いです。秋バテと云つても
原因は一人ひとり違います。御相談いただけば

体に合うものを提案いたします。

藥劑師 川上一止郎



1970年閉局

株式会社 ぽなみ薬局

元氣スタンプ・アークス RARA カード・PayPay・各種クレジットカード取扱店

●キョーレオペン シリーズ

お子様から大人まで、
元気で健康な
生活をサポートします。

健康相談からのおつきあい

ほなみ薬局本店
・外方せん受付・

〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel : 0176-23-4546
Fax : 0176-24-0434

8:30～19:00 定休日:日曜・祝日

ほなみメディカル
・ユニバース+利用専用店内・

〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel : 0176-25-4343
Fax : 0176-25-4343

9:00 ~ 20:00 年中無休

