



アクアクララ佐賀

ニュース

第253号



いつもアクアクララをご愛飲頂き、誠に有難うございます。
2025年も早いものであと1か月となりました。
今年もご愛顧頂き誠に有難うございました。従業員一同、
感謝申し上げます。来年もどうぞよろしくお願い致します。



【年末年始の配達予定のお知らせ】

10月のニュースでお知らせを致しましたとおり、11月より配達予定日以外の配達が困難となっております。年末年始におきましてはご多忙のことと思いますが配達予定表をご確認いただき、早めのご注文・ストックをお願い致します。また、配達時はお時間等のご協力もお願い申し上げます。

日	月	火	水	木	金	土
12/21	22	23	24	25	26	27
お休み	波多津・南波多 大川町・黒川町 福島町・唐津市	佐世保 地区	伊万里市 有田町 松浦市	武雄市 鹿島市 嬉野市	佐賀市・神埼市 多久市・杵島郡 小城市	配達休み
28	29	30	31	1/1	2	3
お休み	配達休み	〈年末年始休日〉				
1/4	5	6	7	8	9	10
年始休日	波多津・南波多 大川町・黒川町 福島町・唐津市	佐世保 地区	伊万里市 有田町 松浦市	武雄市 鹿島市 嬉野市	佐賀市・神埼市 多久市・杵島郡 小城市	配達休み

冬の脱水症をご存知ですか？



寒い季節は汗をかきにくいいため、水分不足に気づきにくく脱水症状を引き起こしやすいそうです。自覚症状が無くとも一定時間毎に、意識的に水分を補給することが大切です。また、屋外や室内の空気が乾燥すると鼻や喉が乾燥し風邪に感染しやすい状態になります。鼻や喉から肺にかけての気道の内壁には『粘液』と『線毛』があり、乾燥によって粘液や線毛の働きが弱ってしまうと異物を排出させる働きも低下するためウイルスが気道にとどまってしまう感染に繋がります。感染予防の為に空気乾燥が気になる時期や体調不良の時は水分補給と喉の保湿を心掛けましょう。

喉保湿の基本的な方法

- 水分補給 喉を潤すためにぬるめの白湯や水をこまめに補給しましょう
1日当たり最低1.2Lの水分を補給することが推奨されています。
- マスクの着用 呼吸によって発生する湿気を保ち、乾燥を防ぐことができます。
- 適切な食生活 喉に良い食べ物としてはちみつやのど飴があげられます。
はちみつは喉を優しくコーティングし、のど飴は喉を潤します。
- 喉を休める 大声や長時間話し続けることは喉に負担をかけるため適度に喉を休める時間を設けることが大切です。