

# 令和6年 1月のしろくま薬局 “壁新聞”

今年は 2024年/令和6年 (平成36年 昭和99年 大正112年 明治156年)

なぜ?  
“お正月”  
って  
言うのかな?



## 正月の語源

秦の始皇帝の誕生月が1月だったので、一月を「政月」としたところが、秦の始皇帝の諱(いみな=生前の実名)が「政」だったので字を「正月」と書き改め、読みも「しょうがつ」にした

という説が  
有力です

童謡「お正月」の歌詞  
一番は男の子の遊び  
二番は女の子の遊び  
の歌になっています

この歌には お正月を楽しみにする  
無邪気な子どもたちと それを見守  
る家族の姿が込められています  
今では見かけない風景です

もういくつねるとお正月  
お正月には たこあげて  
こまをまわして遊ばししょう  
はやくいよいよお正月  
もういくつねるとお正月  
お正月には まりついて  
おいはねついて遊ばししょう  
はやくいよいよお正月

凧揚げは、平安時代は貴族の遊びだったそうで  
庶民の遊びになったのは江戸時代ごろからだそうで  
子どもだけでなく大人も大きさや高さを競い合ったそうです

タコ揚げは 江戸時代「イカ」とよばれていました

凧が大名行列に落下したり 凧揚げ中の喧嘩が増えるなどし  
幕府は凧揚げを禁止する「**いかのぼり禁止令**」をだしました



それでも 凧揚げをし  
たい庶民派  
「これはイカではない  
タコだ “タコあげ”だ」  
と言って凧揚げを続け  
たそうです  
幕府も「タコか」と言って  
咎めなかったそうです

## 冬バテ

寒暖差による**自律神経の乱れ**が  
様々な不調の原因に  
なります

冷えから 体を守りましょう

3つの首を冷やさない工夫

- 首** 外出時 ストール マフラー  
室内 ペットボトルに湯を入れて  
首の後ろに当てる
- 手首** 袖の長い服  
手袋 アームウォーマー 着用
- 足首** 厚手の靴下 レッグウォーマー 着用  
足首からふくらはぎを温める

### 冬バテ 主な症状

けん怠感	肩こり
頭痛	不眠
めまい	
便秘	下痢
気分の落ち込み	

冷えは“カゼ”の  
引き金になります

体の中から  
温めましょう

「冷え性」タイプの方に合う  
滋養強壮剤

## 【双参そうじん】

高麗人参  
シベリア人参  
(ゴカジン)

2つの人参を  
配合



### 【効能・効果】

滋養強壮、虚弱体質、肉体疲労・病中病後・  
食欲不振・栄養障害・発熱性消耗性疾患・妊  
娠授乳期などの場合の栄養補給

## しろくま薬局のおすすめ

これいおうけ  
五苓黄解

お酒は  
美味しく・楽しく

そして  
次の日は  
スッキリと

つい楽しくて 飲みすぎた二日酔い … そんな経験はありませんか?

そんなあなたに ちょっとしたお手伝い

余分な水分を出し  
アルコールから胃を守る

お酒を飲む前に  
五苓黄解を1本

