

いただきますいむ

だんだんと寒さの厳しい日が多くなってきました。この時期は気温の変化や乾燥によって、体調を崩す人が増えます。免疫力を高めて、クリスマスやお正月を家族・友達と楽しく過ごしましょう！

かぜ 風邪に負けるな！！

あなた ～からだを温めましょう～

湯船に浸かる、3つの首（首・手首・足首）を冷やさない…などのほか、食べ物でも体を温めることができます。

からだを温める食べ物の例↓↓



えいよう ～栄養バランスの整った

しよくじ 食事をしましょう～

バランスの良い食事をすると、体の中が整います。特に腸内環境を整えることは、免疫を高める上で大切です。



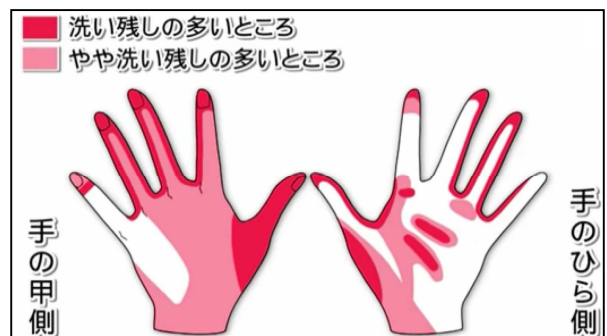
きそくただ ～規則正しい生活と

うんどう 運動も大切です～

不規則な生活を続けると自律神経が乱れてしまいます。自律神経は体の調子を整える働きをしますが、乱れてしまうと風邪をひきやすくなります。早寝早起きして朝ごはん、そして適度な運動を心がけましょう。



てあら 手洗い・うがいも忘れずに！



できることから少しずつ始めましょう。