



朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない...
という人はいませんか？ その原因は季節
のせいかもしれません。実際、毎年、
日照時間が短くなる10月から11月にかけて
症状が現れはじめ、日差しが長くなる春に
なると回復するケースが報告されているそうです。

冬期に多いことから「ウィンターブルー」とも
言われているようです。

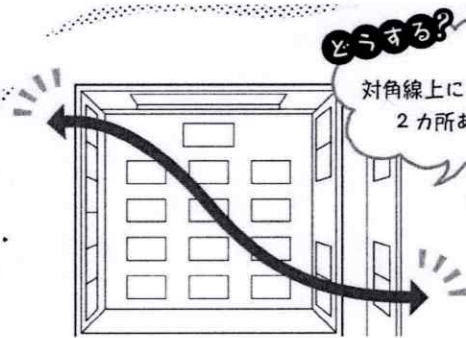
その予防や治療には、午前中に起床して
太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が
効果的です。朝、起きたらまずカーテンを
開け、おひさまの光を浴びて元気に1日を
スタートしましょう。

11月9日は「いい空気の日」でした！

続けよう！

こまめな換気

寒くなるけど
換気大切!!



どうする？

対角線上にある窓を、
2カ所あける

なぜ？

閉めきった部屋には、
二酸化炭素やホコリ、
ウイルスがたくさん！



STOP コロナ・インフルエンザ

寒いけど、
がまん！

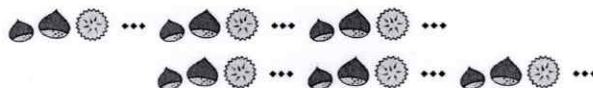


手洗い

換気



冷たいけど、
がまん！



STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて

半年に1回、歯科医院へGO

カ シヤカ シヤ
シヤカ シヤカ



シヤカ シヤカ シ
シヤカ シヤカ シヤカ

