

2020.8月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ 小林製薬の健康情報を参考にしています。



疲れのサイン

からだがだるい

よく眠れない

食欲がない

疲れをためないコツをアドバイス!!!

◇1日3回、栄養のバランスよく

◇水分補給はこまめに

◇涼しい時間の散歩や室内での
体操など、体を動かす



◇早寝早起きで
毎日リズムを

◇冷房を
27~28°Cに設定

換気を心掛けて!!!

(with コロナ対策として)

