

風邪ひきさん



急増中

最近雨の日が続き、急に寒くなってきました。そして、多忙な日が続くと、とたんに体調を崩す人が増えてきています。今の時期、体からのサインをしっかり受け止め、早めに手当てをするようにしてください。たとえば、寒いと感じたら、暖かい下着や服を着る、カイロなどで体を温める、早めに寝るなど自分でできる手当てをやってみましょう。

そして、風邪予防におすすめなのが、あいうべ体操です。ぜひ、やってみてください。

口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いかもしれません

あ
い
う
べ
体操を
やってみよう



10回で1セット
1日に3セット
やってみよう

※あいうべ体操は
「みらいクリニック」
院長 今井一彰先生
考案の体操です

質問 あなたは、洗った手をなにで拭いていますか？



そもそも、手拭用のハンカチやタオルを持っていますか？



制服のポケットには、きれいなハンカチを入れておいてほしいです。