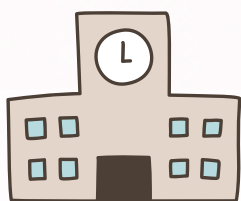


いちょうの森クリニック

4月

健康だより



ご入学・ご進学
おめでとうございます



新生活のスタート、おめでとうございます！

環境が大きく変わるこの時期は、生活トラブルが起きやすいタイミングです。

環境の変化で疲れが出やすいこの時期だからこそ
新しい生活リズムに慣れることを優先してください。

子どもさんだけでなく、ご両親も
朝日を浴びて「体内時計」を整えたり、
湯船にしっかり浸かってリラックスするなどセルフケアを忘れずに…

4月のほけん目標

早寝・早起きをしよう！



ZZZ



- 1 夜更かしはしない
- 2 朝ごはんをたべよう
- 3 しっかり睡眠をとろう

4月の花粉症について

4月の花粉症はスギ花粉のピーク後半からヒノキ花粉へと移行するため、長期間の対策が必要です。外出時のマスク・メガネ・ツルツルした素材の衣類着用、帰宅直後の洗顔・うがい・着替えを徹底し、花粉を室内へ持ち込まないことが重要です。

洗濯物は室内干し推奨です！

食物繊維とれてますか？

1度にたくさんの食物繊維をとろうと思うと大変です。食物繊維25gはトマトでいえばなんと17個分！毎日続けるのは難しいですね。大切なのは食事を抜くことなく3食しっかりとバランス良く食べること。健康な毎日のために、食事はしっかりととりましょうね♪