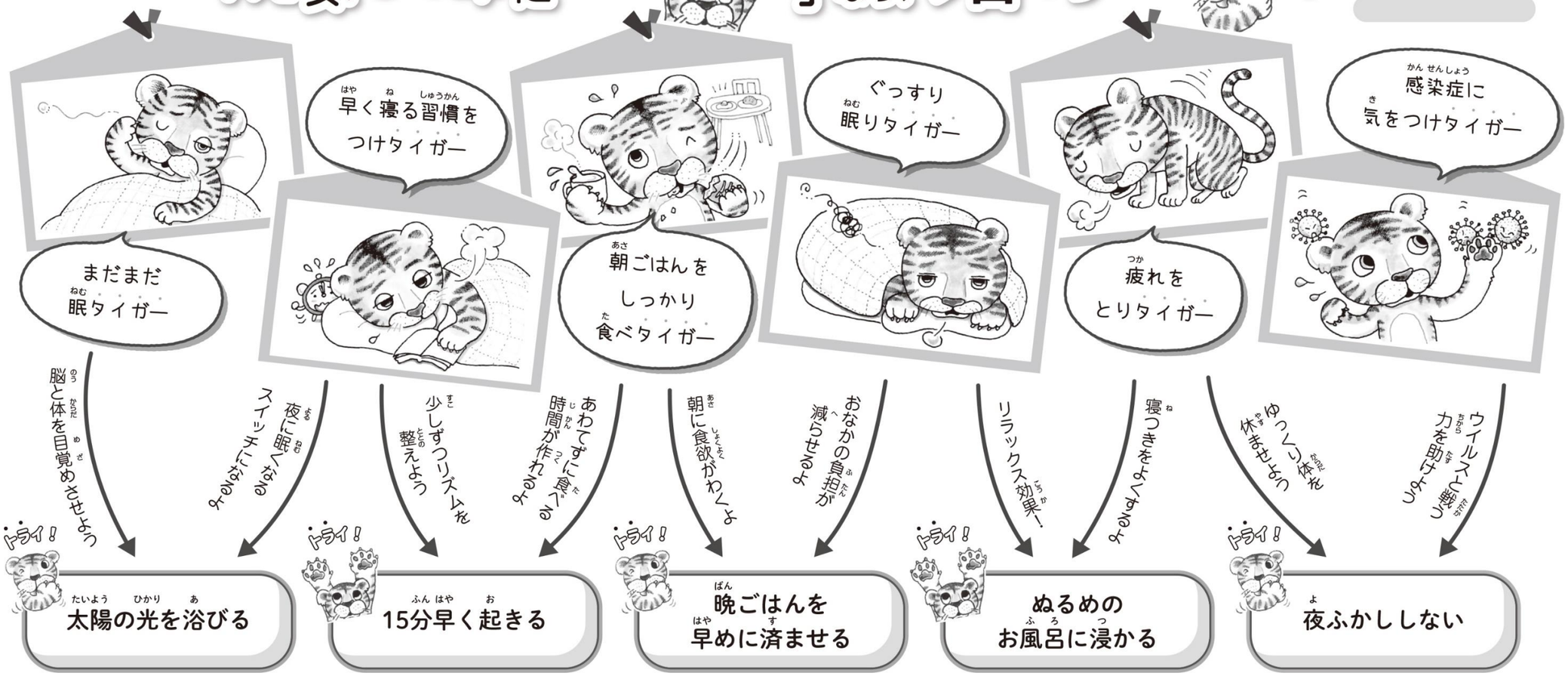
ほけんだより 1月

「1年の計は元旦にあり」ということばがあります。物事をやり遂げるにはまず最初に計画を立ててから実行すべき、という意味です。新しい年の始まり、何か目標を立てましたか？

ゴールするためにはペース配分が大切です。またその土台となるのは元気なからだとこころ。無理のない日々を送れるように、もう一度チェックしてみましょう。

「元気な1年に ＼タイガー／ 」なら、今日から ＼トライ／ ！



カゼによる

くしゃみ・鼻水に効く ツボ

迎香

場所

小鼻の横

おさえ方

中指の腹をツボにあて、円を描くようなイメージでゆっくり押します

1月20日は「大寒」で、ここから立春まで1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番です。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない身体をつくりましょう。 **規則正しい生活で免疫力をアップ！**