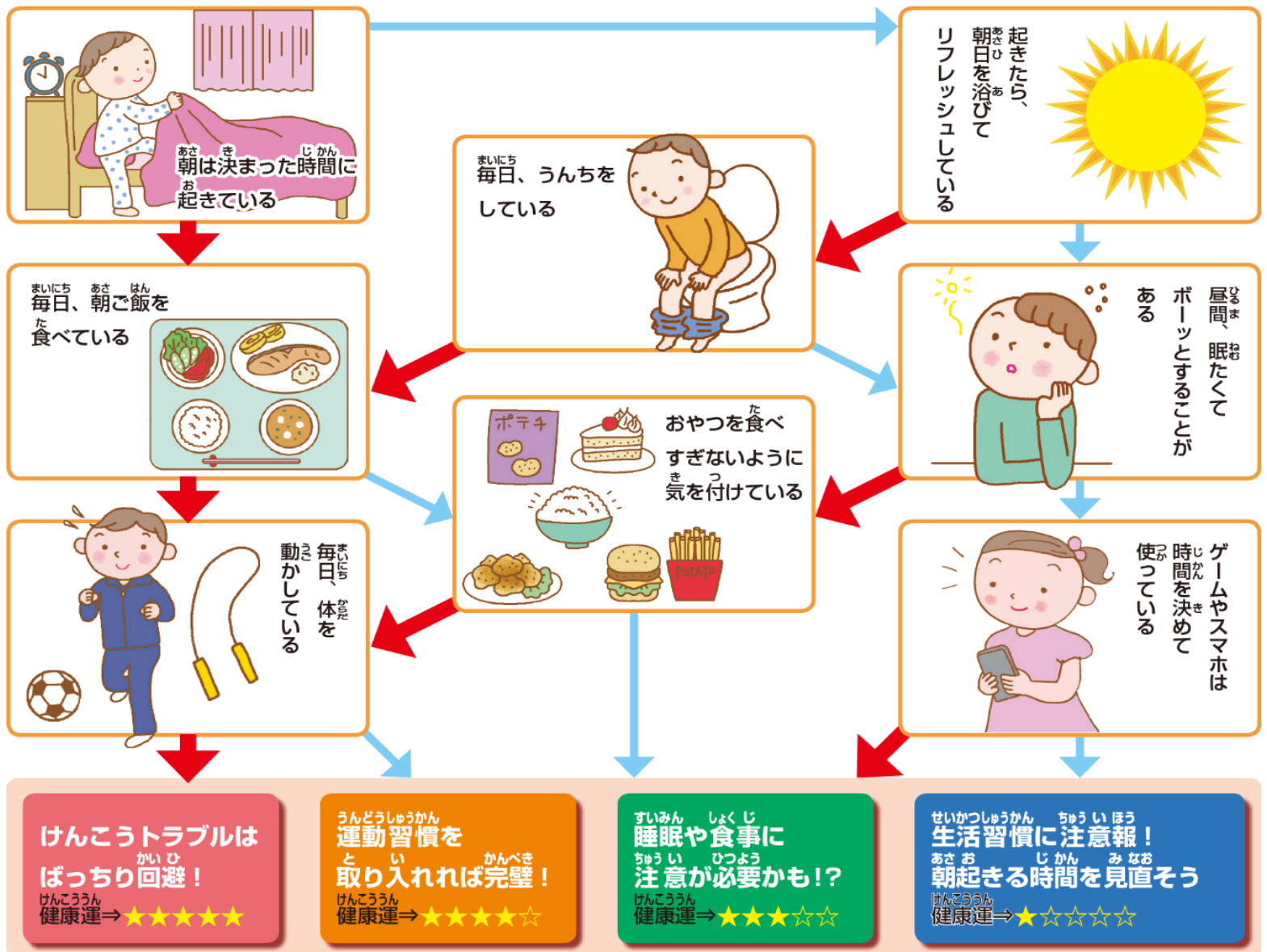


ふゆやす たの 冬休みは楽しめましたか？  
 やす ちゆう せいかつ みだ ひと せいかつ みだ  
 休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 生活リズムが乱れたままでは、  
 ちやうし はや ね あさ た ひるま  
 からだの調子もくずれやすくなります。早く寝て、朝ごはんをしっかり食べて、昼間はしっかりか  
 うご しぜん ととの せいかつ ととの げんき まいにち す  
 らだを動かすことで自然にリズムも整います。生活リズムを整えて、元気に毎日を過ごし  
 くだ  
 て下さいね。



## あなたの生活習慣で、今年のけんこうトラブルは回避可能!?



## コロナもインフルもカゼも... 予防方法は同じです

