

NK-95 健康生活メモ

- サイズ…… 46/4切・13枚 (535×380^{mm})
- 用紙…… マットコート70kg
- 梱包数(重量)…… 50冊(12kg)
- 名入スペース…… 75×380^{mm}
- 名入印刷寸法…… 60×330^{mm}以内
- 表紙名入印刷…… 有



家族の健康を応援する情報が満載！

2022 年
JANUARY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

感染症

流行ついでに感染が広がる

1月半ばから、流行ついでに感染が広がる感染症が複数発生しています。中でも、インフルエンザウイルスによる感染が特に多く見られます。また、新型コロナウイルス感染症も引き続き発生しています。感染予防には、手洗い・マスクの着用・換気の徹底が重要です。

予防のポイント

- 1. 手洗い：流水で30秒以上しっかりと洗ってください。
- 2. マスク：人混みや屋内の公共施設では必ず着用してください。
- 3. 換気：こまめに窓を開け、新鮮な空気を取り入れましょう。

広げない もらわないために 消毒を

日sun	月mon	火tue	水wed	木thu	金fri	土sat
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

★毎月、その月のテーマに合わせて、原因から症状、対処法などをイラスト付きで、わかりやすく解説！

免疫力が上がる習慣

緑茶を意識的に飲む

お茶に含まれるポリフェノールの一種であるカテキンには抗ウイルス・抗がん・殺菌作用があります。ウイルスの侵入を防ぐには、鼻やのどの粘膜を潤わせておくことが大事ですから、かぜやインフルエンザが心配な時期は、緑茶で水分補給をするといよいでしょう。

★毎月「免疫力が上がる習慣」を紹介！
知って納得の豆知識です

2022 CALENDAR

TAKE CARE 365

健康

気血のめぐりを促すエクササイズ

HEALTH ADVISER

健康習慣を身につけましょう

3 2022年1月

足元の健康を大切に

寒い季節は足元の健康が大切です。靴の選び方や履き方、足湯の活用などをご紹介します。

3月

8 2022年1月

暑熱対策

暑い季節は暑熱対策が大切です。涼しい服装の選び方やエアコンの使い方などをご紹介します。

8月

11 2022年1月

冬の健康

寒い季節は冬の健康が大切です。防寒対策やインフルエンザの予防などをご紹介します。

11月