



\\ 季節の変わり目は、気づかないうちに体の防御力がダウンしていることも…! //

それって**免疫が落ちてる**かも!?

6つの質問に答え体調をチェックしよう!



1 最近、風邪を
ひきやすくなってない?
「そのうち治る」で長引いてないかな?



4 肌の調子が悪い、口内炎や
吹き出物がしやすい?
体の内側からSOSを出しているサインかも。



2 夜ふかしが増えて、
睡眠時間が減っていない?
スマホのスクロール、止まらない夜もあるよね。



5 なんとなくだるい、
集中力が続かない日が多い?
体も心も休憩モードを求めているのかも…



3 食事を抜いたり、コンビニの
ごはんが多くなっていない?
野菜、ちゃんと摂れてる?



6 最近、笑ってない、
人と話すのがめんどろ?
ストレスも免疫力を下げる大きな原因なんだ。

3つ以上、当てはまる人は…



免疫が落ちると、風邪や感染症にかかりやすくなるだけでなく、肌荒れや疲れ、
なんだか気分が落ちることも…。寝不足が続いていたり、食生活が乱れていたりした
ら要注意! まずは、しっかり寝て、バランスのいい食事を意識してみよう。
軽い運動で血のめぐりをよくして、笑顔で過ごす時間を増やせば、体も心も元気を
取り戻せるはず!

※病気の可能性の有無を示唆する目的でつくられたものではありません。健康に不安がある方は医師にご相談ください。



はにわ君のストレッチや、
つるさんのレシピもチェックしてみて!

健康なからだづくりに効果的な情報が満載だよ。