

定林寺 支店だより

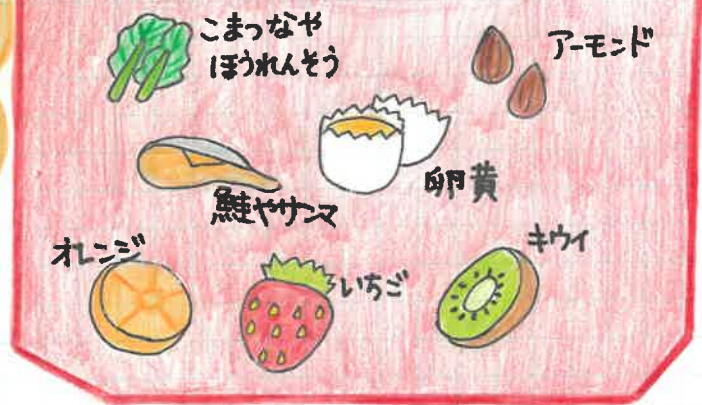
土岐市泉町定林寺294-2 ☎0572-54-3165

寒い季節の風邪対策

- 体を温める食べ物を食べる!



- 免疫力を高める食べ物を食べる!

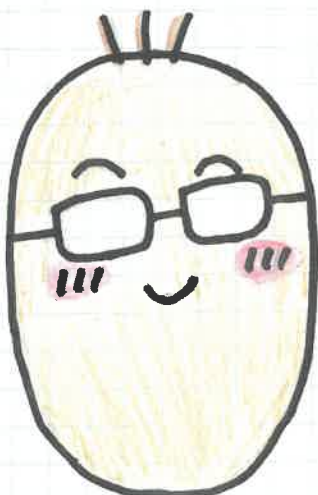


- 適度な運動をする!

- 毎日60分間積極的に体を動かす
(犬の散歩をする, 掃除をする, 自転車に乗る, 速歩きをする 等)
- 週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動をする
(軽い筋トレ, ボウリング, ウォーキング, ラジオ体操など)

- 室内の気温と湿度を上げる!

- ウイルスは湿潤と高温に弱い傾向にあるため加湿器の使用をおすすめします!
(加湿器は部屋の中央に置くとO)



支店長の小栗です
お酒はほどほどに
しましょう

