

NK-98 免疫力アップカレンダー

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

元号 紙

免疫力を上げて元気な毎日を!!

免疫力アップの生活リズム

体内時計を整えて免疫力を高めよう

毎朝起床時に太陽の光を浴びることが大切です。太陽の光を浴びると体内時計が整い、免疫力が高まります。また、睡眠不足は免疫力を低下させるので、十分な睡眠をとることが大切です。

今日からやってみよう!

●決まった時間に朝食を
毎朝決まった時間に朝食をとることで生活リズムが整い、活動的な毎日のスタートが切れます。メニューは、お米とおかずの組み合わせがおすすめです。

●夕方に散歩をしよう
生活リズムを整えるには、夕方頃に散歩をすることが効果的です。散歩は、ストレスを解消し、免疫力を高めます。

●夜の照明を弱めに調整
夜の照明を弱めに調整することで、体内時計が整い、免疫力が高まります。また、睡眠不足は免疫力を低下させるので、十分な睡眠をとることが大切です。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		12	13	14	15	16
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						

★毎月の行事表付!

今日からやってみよう!

●決まった時間に朝食を
毎朝決まった時間に朝食をとることで生活リズムが整い、活動的な毎日のスタートが切れます。メニューは、お米とおかずの組み合わせがおすすめです。

●夕方に散歩をしよう
生活リズムを整えるには、夕方頃に散歩をすることが効果的です。散歩は、ストレスを解消し、免疫力を高めます。

●夜の照明を弱めに調整
夜の照明を弱めに調整することで、体内時計が整い、免疫力が高まります。また、睡眠不足は免疫力を低下させるので、十分な睡眠をとることが大切です。

★今日からすぐにできる
免疫力アップの方法を紹介!

16

友引

★広いメモスペースと
月の満ち欠けのイラスト付!

★毎月大きなテーマに沿って免疫力アップについて紹介!

免疫力アップの軽い運動

毎朝起床時に太陽の光を浴びることが大切です。太陽の光を浴びると体内時計が整い、免疫力が高まります。また、睡眠不足は免疫力を低下させるので、十分な睡眠をとることが大切です。

免疫力アップの入浴法

毎朝起床時に太陽の光を浴びることが大切です。太陽の光を浴びると体内時計が整い、免疫力が高まります。また、睡眠不足は免疫力を低下させるので、十分な睡眠をとることが大切です。

免疫力アップの栄養素

毎朝起床時に太陽の光を浴びることが大切です。太陽の光を浴びると体内時計が整い、免疫力が高まります。また、睡眠不足は免疫力を低下させるので、十分な睡眠をとることが大切です。

4月

7月

11月