背景パターン が含まれている画像

自動的に生成された説明

　　　ほけんだより １月号

いろいろな感染症が流行する季節で心配が絶えませんが、体調の良い時には外に出てみましょう。

マスクを外して深呼吸をすると、身体中に酸素がいきわたります。こころもリラックスできますね。

　乾燥による皮膚や爪のトラブルも多くなりました。

入浴シャワー後の保湿された時にケアすると子より効果的です。季節にあわせて使い分けてみましょう



