

## 冷えにご用心～体温低下を防ぎましょう

長い猛暑もようやく一段落し、季節は一気に冬に向かっていきます。いきなり寒くなると体調を整えるのも一苦労ですが、寒い季節は体温低下にも注意が必要です。

風邪をひくと熱が出るのは、細菌やウイルスと戦うために体温を上げて免疫力を上げているためと言われます。反対に、体温が下がると免疫力が下がる、とも言われています。

気温が下がれば体温も下がってしまいます。寒い冬場を乗り切るために、体の冷えすぎに気を付けましょう！

<体温を上げるには？>

- ・食事…しょうが、ねぎ、唐辛子、発酵食品、たんぱく質をとる。朝に温かい食事をとる
- ・運動…1日10分程度のウォーキングや体操が効果的！？無理のない範囲で行いましょう！
- ・入浴…40度くらいのお風呂に入ってリフレッシュしましょう♪
- ・衣類…ひざ掛けや腹巻、湯たんぽ、カイロ、厚手の靴下を利用しましょう！

★漢字クイズ★ 今回は超難問？間違い探しの下にヒントもありますよ！

①

鮭

②

団栗

③

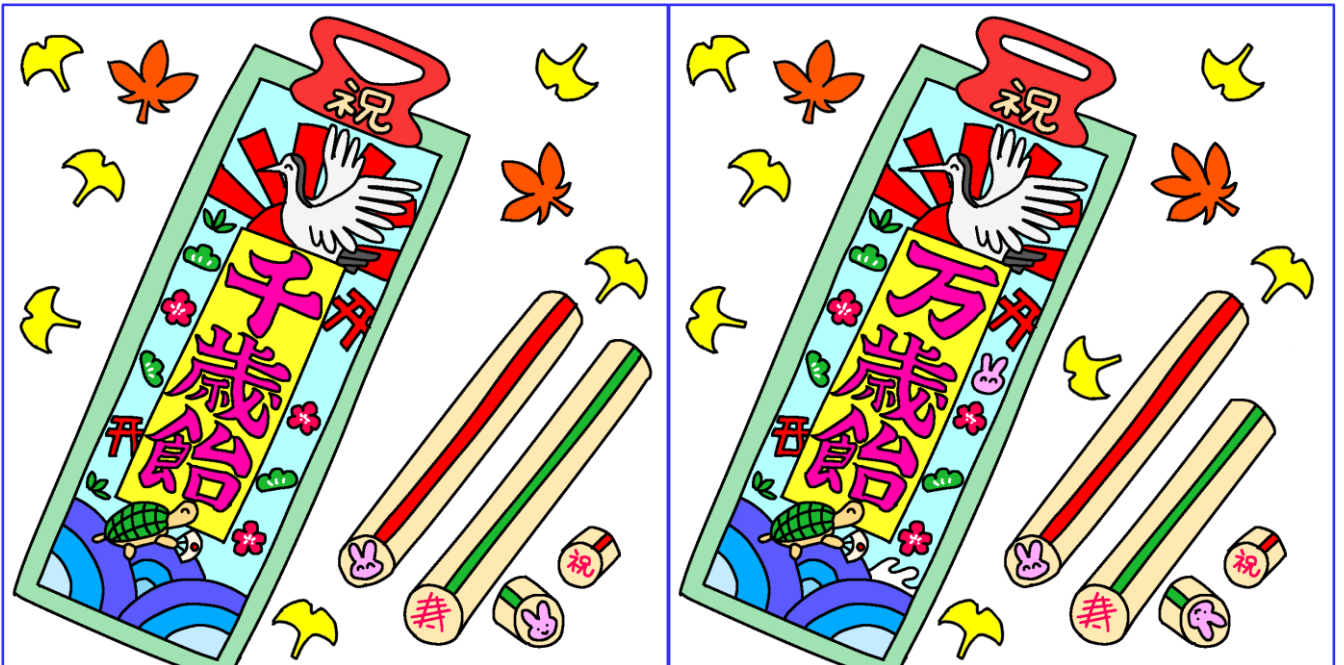
栗鼠

④

蝗

《間違い探し》11月は七五三！

今回も間違いは10か所あります。じっくり挑戦してみてくださいね！



★漢字クイズのヒント ①秋になると生まれた川に産卵のために帰ってきます ②御池にはまってさあ大変 ③縞模様と尾の大きさが特徴的な小動物。②が大好き。 ④稲の害虫。佃煮にして食べる地域も

