

# NK-95 健康生活メモ

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



## 家族の健康を応援する情報が満載！

**インフルエンザ**

流行種 高熱出たら すぐ受診

日	sun	月	mon	火	wed	木	金	土	日
		1	2	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	1	2	3			



★毎月、その月のテーマに合わせて、原因から症状、対処法などをイラスト付きで、わかりやすく解説！

**自律神経の整え方** 腹式呼吸をやってみよう

体が活動する時には交感神経が、リラックス時には副交感神経が働きます。ストレスなどでその切り替えがうまくいかずに夜眠れない時は、腹式呼吸で副交感神経のスイッチをオンに。首筋を伸ばして鼻からゆっくり息を吸いおなかを膨らませ、口からゆっくり息を吐いておなかをへこませます。

★毎月「心身を元気に！自律神経の整え方」を紹介！  
知って納得の豆知識です

2024 CALENDAR  
TAKE CARE 365  
**健康**  
毎日の健康をサポートする  
HEALTH ADVISER

3月

7月

11月