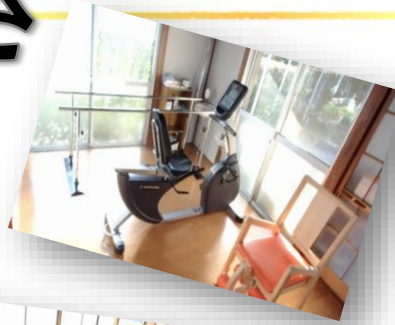


デイルーム はばたき

令和3年9月

日	月	火	水	木	金	土
			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				



9月のイベント

11日(土)～17日(金)
曜日対抗ビー玉すくい

集中集中！！
上手くすくえるかな！？

14日(火)
おはぎ作り

お彼岸の定番和菓子！！
疲労回復には甘未が一番！！

創作イベント
キーホルダー作り

オリジナルキーホルダーで
おしゃれを楽しもう！！

●寒暖差アレルギー●～原因と予防～

寒暖差アレルギーとは、気温差などが原因となって生じる鼻炎です。くしゃみ、鼻水、鼻づまりの他、食欲不振、不眠、イライラする、疲れやすいといった症状がみられ、一般的には、7℃以上の気温差がある場合に起こるといわれています。

予防・対策1. 体感気温差を小さくする…気温が低いときは、マスクやマフラーをしたり、衣服をしっかりと着込んだりして、気温が高い時間帯や場所との温度差を小さくするようにしましょう。

予防・対策2. 筋肉をつける…筋肉をつけることで、体内にある程度の熱を保つことができ、急激な温度差にも対応できるようになります。

予防・対策3. 湿度の高い環境をつくる…空気の乾燥によって悪化するとも言われていて、マスク・加湿器など、普段から湿度の高い環境を整えてあげることも大切です。

【お問い合わせ】

デイルームはばたき TEL: 0480-26-2150 長塩 遠藤

