

## ● 冬の終盤、油断は禁物！

春の足音が聞こえ始めますが、寒さはまだ続きます。

季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、体調を崩しやすい時期です。

## ● 気をつけたいトラブル



・免疫力低下：

寒暖差で抵抗力が落ち、体調不良が出やすくなります。

・皮膚トラブルの長期化：

乾燥が続くとフケ、かゆみ、皮膚の赤みが悪化することも。

・花粉症の初期症状：

目のかゆみ、くしゃみ、皮膚の赤み…

春のアレルギーが始まります。



## ● 予防のために

春に向けた体調づくりを意識しましょう。

過ごしやすい日でも急な冷え込みに備え、温度管理を引き続き丁寧に。

日中の軽い運動や日光浴で、徐々に体を春モードへ整えていきましょう。

