

# ちびっことコラム

## 秋バテに注意!!

秋バテとは、体が冷えることによって起こる秋の疲れのことです。夏にクーラーの効いた生活をしてきた人は、急に涼しくなる初秋には注意が必要です。

温かい食べ物を食べたり、飲み物は常温に近い状態で飲むようにしましょう。



(P.N. ミナフジコ)