



# 今を乗り切る！

コロナ禍で、いろいろなことが  
変化したと思います。  
毎日の生活を見直した人も  
多かったのではないのでしょうか。  
セルフケアで免疫力を上げて、  
「今を乗り切る！」  
そんな時にお役に立てそうな  
本を選んでみました。

## 【電子ブックの利用方法】

- 自宅など学外のPCから電子ブックを利用するには、  
「VPN接続 (Any Connect) 」が必要です。  
・[インストールはこちら](#)から ・[VPNについてよくある質問](#)
- 本の同時アクセス上限を超えた場合は、  
時間をおいて再度アクセスしてください。

## 【電子ブック】

### 『[マンガでわかる免疫学](#)』

河本宏著

### 『[1日分の野菜がとれる](#)

### 『[主役スープ](#)』

主婦の友社編

### 『[体温を上げると健康になる](#)』

齋藤真嗣著