



健

康



を 知ろう !!

今年も風邪やインフルエンザ、胃腸炎などがはやる季節がやってきました。
みなさんの体調はいかがですか？できれば健康でこの冬を乗り切りたいですね。
そこで今回は 4つのテーマから『健康』を考える本を集めました。
色々な視点から『健康』を知り、健康な身体を手に入れ、寒い冬を乗り切りましょう！

食から健康を知ろう

免疫について知ろう

様々な健康法を知ろう

角度を変えて知ろう

