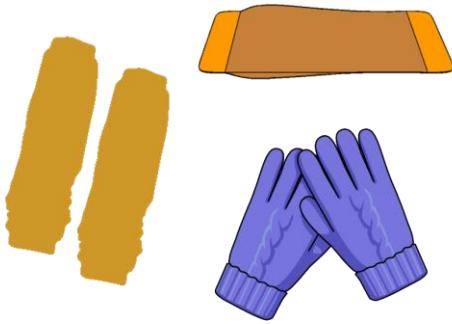


# 生理の時には こんな工夫をしよう

① 体を 冷やさないようにしよう。

特に下半身を冷やさないようにしよう



② しっかりと 食べよう

生理の時にはいつもよりエネルギーが必要



③ 適度に 運動をしよう

下半身を温めるとつらさが楽になるよ



④ 暖かいものを 飲んで リラックス

しよう 体を温めるとつらさが楽になるよ



⑤ お風呂に ゆっくり はいろう

体を温めるとつらさが楽になるよ



⑥ ゆっくりと 寝よう

