

# 四月のこよみ

菜の花や 月は東に 日は西に



## 旬の食べ物

たけのこ・せり・うど・たか菜・新ごぼう・いちご  
鯛・鱈・きす・あいなめ・蛤・あさり・さざえなど



## すこやかメモ

\*気候が不順なので、循環器系などに病気をもちの方  
は要注意です。



\*花粉アレルギーをはじめ植物によるかぶれが増えます。  
予防や早期治療に心がけましょう。

せ、  
\*強い紫外線を避けてください。紫外線は皮膚を老化さ  
せ、  
眼にも良くありません。

\*木の芽立ちのシーズン。

新学期・新入社などで精神不安定になりがちです。  
戸外で散歩やスポーツをして自然と親しみ、  
精神の調和を保ちましょう。

