

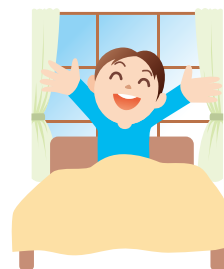
放射線による健康への影響を少なくするために

新陳代謝がよいと、もしからだの中に放射性物質が入っても、早くからだの外に排出されるといわれています。

■新陳代謝をよくするために心がけたいこと

1

早寝・早起き・良質な睡眠をとれるような生活リズムをつけましょう。



2

朝ごはんを
しっかり食べましょう。



3

バランスのとれた食事を
とりましょう。

4

適度な運動を習慣にしましょう。
(外で遊ぶことも大切です)



5

過度な心配はしない。
ストレスをためこまないようにしましょう。