

くなり、低体温になりやすいのです。

⑤ 過度のストレス

ストレスは自律神経（体温の調節に関係）の働きを低下させます。

⑥ 朝食抜きの食習慣

朝食には睡眠中に下がった体温を高める働きがあります。

⑦ 冷たい物や甘いものの食べすぎ

⑧ 季節外れの野菜や果物（体を冷やす夏野菜など）の摂取

身体を温めよう

低体温を防ぐには、食事や生活習慣の改善が必要ですが、特に寒いこの時期は身体を冷やすことを避け、温めることを生活に取り入れていきましょう。暖かい服装、身体を温めてくれる食材を食事に取り入れてポカポカな身体を保ち、風邪などをひかずに乗り切っていきたいですね！



ラムサール条約湿地に サロベツ原野が新規登録！

2005年11月にウガンダのカンパラで開催された第9回締約

国会議において、サロベツ原野など国内20ヵ所が国際的に重要な湿地としてラムサール条約湿地に登録され、12月3日、豊富町民センターにおいて【ラムサール条約登録認定証授与式】が行われました。

ラムサール条約は、正式名称を「特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約」といい、1971年にイランの地方都市ラムサールにおいて締結されたことから、通称「ラムサール条約」と呼ばれています。

