

留学生基礎力講座

健康で充実した留学生活のために②ー病気かな？ー

講師：保健師 大杉美耶子

日常生活を健康的に送る

①三度の食事について

②身体の清潔のすすめ

③日本の冬のすごしかた

④受診のしかた

⑤薬について

⑥体内時計とは