

【教訓Ⅱ健康第一】

二十五・二十六日ついに風邪でお休みしました。

数日前から喉が痛く風邪かな？と思っていました。

昼間に寝た事って何年ぶりでしょうか？

先月末からの無理が祟ったかな？

病気で休暇を取らないで自分自身でバランスよく休養を取らないといけませんね。

健康第一、今後の教訓とします。

皆さんもムリは禁物です。

病院でくすりをいただきました。

最近のくすりは、成分と効用の説明も  
しっかりとしていました。

