

# พร้อมรับมือหน้าฝนกับ

RMUTP

## 6 วิธีดูแลสุขภาพ

1

ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ  
ไม่ต้องเผชิญกับปัญหา

2

ออกกำลังกายวันละนิด  
เพียง 30-45 นาที

3

พกร่มสักคันในวันที่  
ฝนฟ้าไม่เป็นใจ

4

นอนหลับให้เพียงพอ  
วันละ 6-8 ชั่วโมง

5

รับประทานอาหาร  
ที่มีประโยชน์ทุกวัน  
ช่วยป้องกันจากภายใน

6

ถึงอากาศจะชื้นสักแค่ไหน  
การดื่มน้ำให้เพียงพอก็สำคัญ

