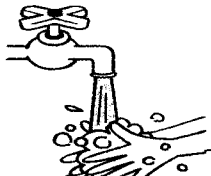


*** 風邪などに負けない体を作りましょう! ***

日頃から、**風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス**などの感染症予防を心がけ、風邪などに負けない元気な体を作りましょう!

【基本的な感染症予防対策】



うつらないために
手洗い・うがい

- 外から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。
- 洗うときは、石けんを使って丁寧に洗いましょう。



うつさないために
咳エチケット

- 症状のある人はマスクをしましょう。(予防にもなります)
- マスクが無いときは、自分の腕やハンカチ・ティッシュなどで口や鼻をガードしましょう。

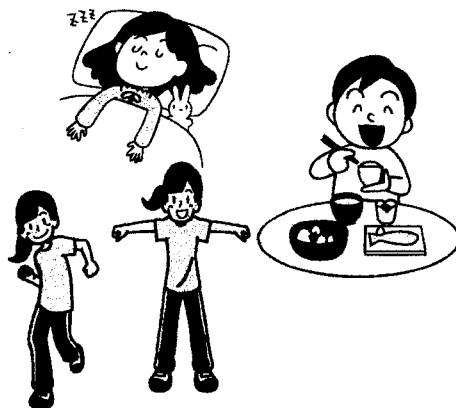
予 防 接 種

- 重症化させないために
- 流行前の接種が有効



免疫力を高める

- 十分な睡眠・休養
- 適度な運動
- 栄養バランスの良い食事



適度な湿度と換気

- ウイルスは低温、乾燥で活発になります。
- 湿度は50~60%
- こまめな換気

