



保健だより

今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切に
していきましょう。

寒い時期のけがや病気に注意！

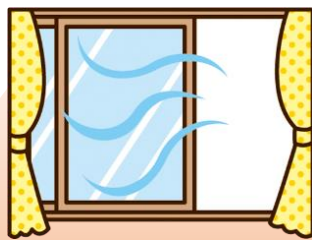
こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま
歩かないようにしましょう



感染症にならないよう、
人の多い場所は避けましょう



1時間に1度、
換気をしましょう



咳エチケットを
守りましょう



手洗い・うがいを
こまめにしましょう



早寝早起きを
しましょう

インフルエンザを予防しましょう！

こまめに、ていねいに手洗い・うがいをしましょう！

*感染予防の基本は、手洗い、うがいの励行です。

*うがいは、水道水でも効果があり、
喉からの菌やウイルスの侵入を防ぐ役割があります。



*手洗いは、石けんやハンドソープを使って、手の平から手の甲、
指の間や爪の間、手首までていねいに洗いましょう。

*洗ったあとは、きれいなタオルなどで十分に水分をふきとりま
しょう。

咳・くしゃみのあるときはマスクをして 咳エチケットを守りましょう！

*咳で1.5メートル、くしゃみで3メートル、
ウイルスを含むしぶきが飛び散ります。



*咳やくしゃみがとっさに出そうなときは、ティッシュなどで口と
鼻をおおきましょう。

*使ったティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

*ティッシュなどがいないときは、手ではなく、周囲の物に
触れにくい腕で鼻と口を押えましょう。