

暦の上では立春を過ぎれば春ということになりますが、まだまだ寒さが続いています。

けれど、よく見れば木の芽がふくらみ始めているところもあります。寒さのピークもあと少し、元気に春を迎えましょう。

かぜ・インフルエンザに負けないために予防を心がけよう

まめに手洗い、まめにうがい



バランスのよい食事をとる



しっかり睡眠をとる



気温にあわせて衣服の調節



肌着をきちんと着る



部屋の換気をする



人ごみをさける



適度に運動する



ストレス発散



インフルエンザ「かからない」「うつさない」ために、せきエチケット

- ①マスクをする ②口と鼻をおおう ③鼻をかんだティッシュはゴミ箱にすてる ④他の人から顔をそらす ⑤こまめに手を洗う



正しいマスクのつけ方

鼻の形にワイヤーを合わせる

ひだを広げて、鼻と口をおおう



すきまがないようにゴムを耳にかける