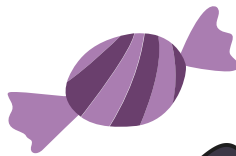


ほけんだより 10月号



秋が深まり、朝晩の冷え込みが感じられる季節になりました。10月ですが、世間ではインフルエンザが例年より早めに流行しています。かぜをひかずに元気に過ごすために、しっかり予防を心がけましょう。



風邪・インフルエンザ予防の4つのポイント



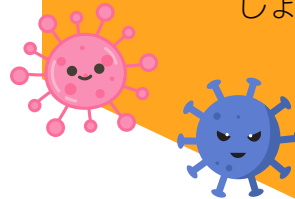
①手洗い・うがいをしっかりしよう！

帰宅後や食事前は、石けんで手をよく洗い、うがいも忘れずに。



②マスクを正しく使おう！

咳やくしゃみが出るときはマスクを着用し、周りへの感染を防ぎましょう。



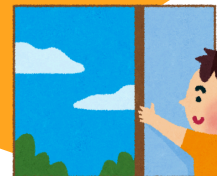
③十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけよう！

体の抵抗力を高めるために、早寝早起きと栄養バランスの良い食事を意識しましょう。



④部屋の換気をしよう！

定期的に窓を開けて、空気を入れ替えましょう。



体調が悪いときは無理をしないで！

熱や咳、のどの痛みなどの症状があるときは、無理せず早めに休みましょう。体調管理をしっかりして、元気に10月を過ごしましょう！



こあら組・ぱんだ組
10月15日（木）は
内科健診日です

