

インフルエンザを 予防しましょう!!

予防接種



と

マスク・手洗い・うがい



で

インフルエンザをシャットアウト

インフルエンザを予防する方法

○外出時にはマスクを着用しましょう

咳が出たら、他の人にうつさないために着用しましょう。

○手洗い・うがいをしましょう

特に、外出先から帰宅したときや食事の前は、必ず行いましょう。

○人ごみを避けましょう

繁華街などの人ごみを避けましょう。

○十分な休養をとり、体力や免疫力を高めましょう

夜更かしせず、夜に十分眠って気持ちよく目覚めることが大切です。

○栄養バランスのよい食事をとりましょう

1日3食を規則正しく食べ、栄養バランスのとれた献立を選びましょう。