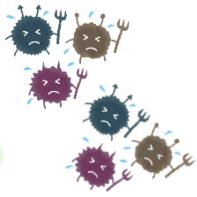




## かんせんじょうよ ぼう 感染症予防のためのポイント



以下のようなことを意識して生活しましょう。かぜやインフルエンザ、コロナウィルスなどの感染症にかかるないように自分たちでできることを実践しましょう！



バランスのよい食事  
好き嫌いなくなんでも食べよう！



石けんでの手洗い  
家に帰った後や食事の前には、  
しっかり手洗いをしよう！



せきエチケット  
せきやくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュで押さえよう！



ひと  
人ごみをさける  
人が多いところに遊びに行  
かないようにしよう！



かんき  
換気  
室内の湿度を50%~60%にす  
るために窓を開けよう！



たっぷりの睡眠  
自分の免疫力を高めるためにし  
っかり寝るようにしよう！

その他にも…

- \*アルコールでの除菌
- \*不要不急の外出を控える
- \*乾燥を防ぐために加湿器を使用する
- など、様々な対策があります。

ご家庭でも、心がけていただきたいと思います。

