

保健だより

11月の保健目標

かぜを予防しよう



「季節の変わり目」は、朝夕と昼間の気温の寒暖差が激しかったり、

湿度が低かったりするため、かぜを引きやすいといわれています。

寒い時は上着を着て、暑くなったら上着を脱いで、体温調整を

してください。



一般のかぜも新型コロナウイルス感染症も原因となるのは、大半がウイルスです。どちらの感染症も、のどの痛み・咳、鼻水、熱、だるさなどの症状があります。これらの症状はインフルエンザも同様です。

～かぜを予防するためには～

体力をつける

十分な睡眠



栄養バランスのよい食事



ウイルスを侵入させない

手洗い

手に付いたウイルスを洗い流す

マスク

- ウイルスをまき散らさない
- ウイルスの侵入を防ぐ



