

ほけんだより

1月号

インフルエンザについて
1月はインフルエンザにかかりやすい季節です。
そこで、インフルエンザの予防法をまとめました。

- ・ 正しく、こまめに手を洗う
こまめに手を洗うことで口などがらうウイルスが体内に入ってしまうことを防げます。
- ・ 普段の生活習慣
十分な睡眠や、バランスの良い食事をする事で免疫力を高めることも効果的です。
- ・ 適度な湿度を保つ
寒い季節になると、暖房などによって空気が乾燥してしまいうので、加湿器などで湿度を50%～60%くらいにすると良いです。

正しい手洗いのしかた

