

今年も残すところあとわずかになりました。朝夕が本格的に冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず体調をくずしてしまう人が増える時季です。外出時や食事の前には手洗い・うがいをしっかり行いましょう。また、「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、かぜを予防しましょう。

せっけんてあら 石けんで手を洗いましょう

石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るととても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

せっけんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

てあら 手を洗うタイミング



しょうじょうべつ 症状別 かぜをひいた時の食事

