

インフルエンザ予防！！



毎年、冬から春はインフルエンザシーズンです。
そんな「流行」にはならないよう、自分でできる予防を忘れずに。
まずはいつもの手洗い、マスク、咳エチケットから。

予防が大切 インフルエンザ

のらないで。

「流行」には、

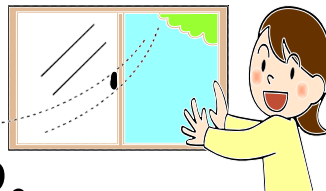
予防方法

手洗い、うがいをしっかりとる。



くしゃみ・咳が出るときはマスクをする。

教室の換気をする。



適度な温度、湿度を保つ。

人混みへの外出はひかえる。



栄養と休養を十分とる。



予防接種をする。