



かぜ対策

空気が乾燥する秋から冬は、かぜの症状をひきおこすウイルスの感染力が強くなります。

そこで、

風邪の予防方法 6つのチェック!

- 手に付着したウイルスを洗い流す手洗い
- 外出先からのうがいの習慣
- 風邪のウイルスに抵抗する
免疫力を高めるための十分な睡眠
- 栄養バランスのとれた食事
- 室内が乾燥しないための湿度を保つ
- 人の多く集まる場所ではマスクの着用を!