

『今月の保健目標：かぜの予防をしよう』

11月が始まり、肌寒い日が増えてきましたね。11月8日から19日まで就業体験がありますので、寒さや病気に負けない体をつくるのが大切です。ご家庭でも、手洗い・うがいなどの感染症対策に取り組むようお願いします。

「ミーズ」到来!? かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷりと</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温しにくる</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>ホビーナイ?...? 病は気から...</p>

マスクの着用による肌あれに注意!

マスクの素材にかぶれる

蒸れた状態でマスクをはすと、水分が蒸発し、肌が急に乾燥してあれる

マスクで肌がこすられて炎症を起こす

うらがわ内側を蒸れたままにすると、雑菌が増えて、かぶれや炎症を悪化させる

感染症予防のために着用するマスクを、長時間着続けると、かぶれなどの肌あれの原因になることがあります。マスクはいつも清潔にし、肌のあれを感じたら、クリームなどで保護するようにしましょう。

11月19日は 世界トイレの日

きれいに使ってね!

トイレのあとは、手を洗おう。