

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



✓
バランスの
とれた食事

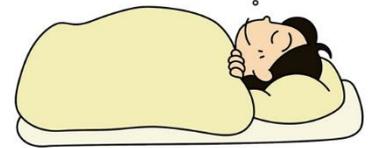


✓
適度な
運動



✓
予防接種

✓
十分な睡眠



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



洗ったあとも大事です!

せっかく石けんで手を洗ったのに、次のようなことをしていませんか?



- 自然乾燥させている
- 昨日使ったハンカチ(タオル)で手をふいている
- 友達のハンカチ(タオル)を借りて手をふいている
- 服で手を拭いている
- 水気を髪になじませている

このような方法では、手にまたウイルスなどがつきます。

清潔なハンカチやタオルを持ってきて、ふきましょう。

