

感染症に気をつけましょう



季節の変わり目には体調を崩しがちです。十分な体調管理をしましょう！

- ・石けんを使っていねいに手洗いし、うがいをする
- ・バランスの良い食事をする
- ・しっかり水分補給し、脱水症状を防ぐ
- ・十分な休養と睡眠をとり、規則正しい生活をする
- ・適度な運動をする
- ・人ごみを避ける
- ・必要に応じて、外出時にはマスクを着用する



風邪にかかったかな？と思ったら

- ・ **無理は禁物。すぐに医療機関を受診しましょう！**
- ・ 水分を十分に補給し、休養することが大切です。
- ・ 調子の悪い時は無理をせず事務局に連絡・相談しましょ