



健康NEWS

第2回 インフルエンザについて

気温が低く空気が乾燥した日が続いています。
特に今の時期はインフルエンザが流行しますので、インフルエンザを予防する方法をご紹介します。

～インフルエンザの予防方法～

- ①手洗いやアルコールなどで手を消毒する。
- ②外出時はマスクを着用する。
- ③外出後はうがいをする。
- ④室内の湿度を適温に保つ
- ⑤加湿器などで加湿をする。
- ⑥栄養と睡眠を十分にとる。



少しでもインフルエンザの疑いがある時は、早めに医療機関を受診するようにしてください。

