



ほけんだより 風邪を予防しよう

風邪が流行りだす時期となりました。毎年恒例ですが、今月も風邪の効

果的な予防法についてお伝えします。まずは丁寧な手洗いとうがい大切

です。日頃から、手洗いうがいを習慣にしておくといいですね。



日常生活で気を付けたいこと



- 十分な睡眠をとる…体の免疫力を高めます。
- バランスの良い食事とビタミンの補給…栄養の偏りや食べすぎは体の調子を崩します。脱水予防に水分補給もお忘れなく。
- 適度な運動…体の調子を整え、寒さの刺激に強くなります。
- 極端な厚着・薄着をしない…体温調整をするように意識しましょう。
- 乾燥したところや人込みは避ける…乾燥したところではウイルスが長時間生きています。

◇風邪を悪化させないためにも早めの受診を心がけましょう。



がつよてい
12月予定



3(火)~6(金)体重、血圧測定・6(金)磯貝医師、14(金)三浦医師来所