かぜ予防のおねがい

風邪に注意

みんなで気をつけて、元気に過ごしましょう



手洗い・うがい

外から帰ったら、
石けんでていねいに

こまめな換気

ときどき窓をあけて
空気の入れかえを

たっぷり睡眠

しっかり休んで
からだに元気を

栄養と水分

あたたかい食事と
こまめな水分補給

体調がすぐれないときは、無理をせずゆっくり休みましょう