

まだまだインフルエンザに注意しましょう!

学校閉鎖をした後、今は幸い落ち着いていますが、かぜ・インフルエンザには、まだまだ注意が必要です。ひと冬の間に、2度も、インフルエンザにかかってしまう人もいます。(インフルエンザウイルスの型が、1つでないため。) 何度も何度も予防について確認してください。水が冷たくて辛いときもありますが、元気に過ごすために、手洗い・うがい等を、続けましょう。

★ かぜ・インフルエンザを予防しよう ★

1 こまめに
手洗い・
うがいをする

3 ひとごみでは
マスクを
つける

2 部屋の
換気をする

4 しっかり
食べる

かた
おうちの方へ

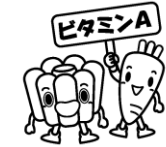
裏面に保健センターから、B型肝炎ワクチンの費用助成について、お知らせがあります。ご覧ください。よろしくお願ひします。

かぜの予防に効果的な食品は?

かぜの予防には、栄養バランスのよい食事をきちんととることが大切です。中でも、ビタミンAやCは体の抵抗力を高めてくれるため、効果的といわれています。



ピーマン・みかん・レモン・じゃがいも・かき…など



にんじん・かぼちゃ・レバー・ウナギ・ほうれんそう…など



手の痛そうな人が、ちらほらいます。

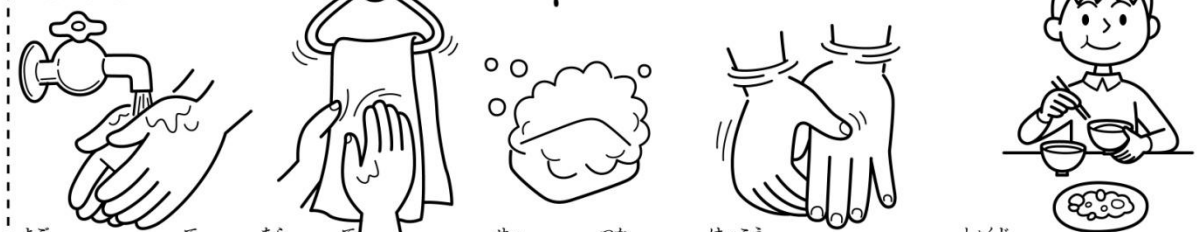
ひび・あかぎれの予防

【原因】



乾燥と寒さで皮膚の表面が乾き、弾力がなくなってできるのがひびやあかぎれです。ひびよりもあかぎれのほうが傷が深く、血が出ることもあります。

【予防】



汚れたままの手は洗った手はきちんと石けんは使いすぎないようにしよう。血行がよくなるようにお風呂でマッサージしよう。食事でビタミンA・B1・C・Eをとって皮膚を守り、血のめぐりをよくしよう。