

感染症を予防しよう！

マスクの着用

- ・ 人混みに出る時
- ・ 咳が出る時

室内の湿度・温度

- ・ 湿度 **50~70%** 程度を保つ
- ・ 温度 **20~25%** 程度を保つ

生活習慣

- ・ 適度な運動
- ・ 睡眠はしっかりと
- ・ 食事はバランスよく



いろんな感染症が流行しています！

インフルエンザ

- ・ 咳や頭痛、鼻水やのどの痛みなど上気道症状
- ・ 38°C以上の高熱、倦怠感などの全身症状

新型コロナウイルス

- ・ 咳、喉の痛み、38°C以上の熱などの症状

ノロウイルス

- ・ 感染性胃腸炎を起こす。
- ・ 強い吐気、嘔吐、下痢などの症状



複数のウイルスに同時期に感染したり、連続して感染する人もいます。
感染症に負けないように免疫力を高めるには、食事・睡眠・運動などの
基本的な生活習慣が何より大切です。
規則正しい生活を心がけて、感染症を予防していきましょう！