感染症から自分を守ろう！

感染症を防ぐ4つの習慣



1.しっかり手を洗いましょう



2.咳エチケットを
心掛けましょう



3.バランスの良い食事と
十分な睡眠を取りましょう



4.換気をして
空気を入れ替えましょう

他にも…

・予防接種を受けましょう



・抵抗力向上のために、
毎日少しでも身体を動かしましょう



出典：厚生労働省「インフルエンザ」（総合ページ）他

公益財団法人　東京しごと財団
（東京都シルバー人材センター連合）