

# 寒くなり、風邪をひきやすくなっています！

風邪をひく前にできることをしましょう。

## 【手洗い・うがいで風邪予防】

- ・外から帰ってきた時、食事の前は手洗いとうがいをしましょう。

## 【身体を温めて風邪予防】

- ・暖かい下着にかえる
- ・腹巻きをする
- ・カイロをつかう
- ・首を温める



風邪の予防は、毎日のちょっとした心がけが大切。

ふだんから「十分な睡眠」と「バランスの良い食事」を心がけましょう。