

よ ぼう かぜを予防しましょう!



令和4年11月4日
北空知圏学校給食センター

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう!

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠と休養をとり、体の抵抗力を高めます。



石けんを使った手洗いやうがいをを行い、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

