



あけておめでとうございます。今年はどうな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう




乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

じょうずに鼻をかみましょう



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻水の色を見てみよう

透明
気温の変化によるものや、かぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色
細菌やウィルスを排除するために白血球が戦って死滅すると緑色になります。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまっていることがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。