

感染症に気をつけましょう



季節の変わり目には体調を崩しがちです。体調管理にはいつも以上に気をつけましょう！

- ・石けんを使ってていねいに手洗いし、うがいをする
- ・バランスの良い食事をとる
- ・しっかり水分補給し、脱水症状を防ぐ
- ・十分な休養と睡眠をとり、規則正しい生活をする
- ・適度な運動をする
- ・必要に応じて、外出時にはマスクを着用する



体調が良くないと思ったら

- ・無理は禁物。すぐに医療機関を受診しましょう！
- ・水分を十分に補給し、休養することが大切です。
- ・仕事を休むことも必要です。事務局に連絡・相談しましょう。

