

## インフルエンザ感染予防について

インフルエンザから身を守り、拡大を防止する為にも『手洗い』『うがい』をこまめに行い、『かからない』『うつさない』ようにしましょう。

\* 外出するときは・・・

マスクで鼻と口を覆い、ウイルスから身を守りましょう。

\* 保育園の玄関を入ったら・・・

マスクをしたまま、玄関で手を消毒しましょう。

\* 食事の前には・・・

手洗い・うがいをしましょう。

\* ご自宅に帰ったら・・・

手洗い・うがいをしましょう。

\* 免疫力を高める・・・

免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

