

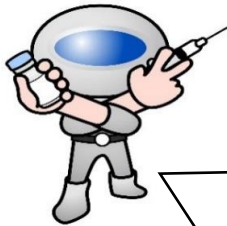
<冬の過ごし方>

子どもも大人も元気に過ごすには、いくつかポイントがあります。特に子どものいるご家庭は、周りの大人が注意してあげましょう。



- ① バランスの良い食事
- ② 十分な休息と睡眠
- ③ 適度な運動
- ④ しっかり手洗い

- ⑤ うがい
- ⑥ 咳エチケット
- ⑦ 換気
- ⑧ 湿度は目標60%



<インフルエンザの  
予防接種を受けましょう>

完全な予防はできませんが、重症化を予防したり、周囲への予防効果が期待できます。特に赤ちゃんのいるご家庭は周囲の大人が接種をしましょう。免疫ができるのは接種から、約2週間程度、効果持続は約4ヶ月とされています。遅くとも12月中には接種を終えるといいですね。

<しっかり保湿をしよう>

季節の変わり目や空気の乾燥が強くなると肌も乾燥がしやすくなります。入浴後に加えて、朝もしっかり保湿をしてあげましょう。



爪切りも  
忘れずに！