

いよいよ本格的な冬の到来です！

これからますます寒くなり、空気が乾燥して、風邪やインフルエンザにかかりやすい季節になります。自分自身で予防を心がけましょう！

今シーズンも忘れないで！！

咳エチケット

◎咳・くしゃみの症状があるとき

- ・マスクをつける。
- ・ティッシュ・ハンカチを持ち歩く。



◎咳・くしゃみが出そうになったら・・・

- ・鼻と口をおおう。
- ・近くにいる人から顔をそむける。



◎咳・くしゃみの後は・・・

- ・使ったティッシュはゴミ箱に・・・



うがい・手洗い

うがい：外出から戻ったら 15 秒間の
うがいを 2～3 回しよう！
水だけで効果あり！

手洗い：外出後、食事の前、トイレの後等
せっけんで 15 秒以上
(もしもしカメよ～♪を 1 回うたうくらい)

免疫力を Up する生活を心がけよう！

- ・適度な運動・十分な睡眠・バランスよい食事で風邪やインフルエンザに対する抵抗力をつけておくことが大切です。
- ・衣服の調節、ストレス発散・部屋の温度や湿度の調節、換気などにも注意しましょう。

～今日は何の日？～

12月1日は世界エイズデー

世界規模でのエイズ蔓延の防止、エイズやHIV感染者に対する差別、偏見の解消を目的とし、1988年に世界保健機関（WHO）によって定められた国際記念日（国際デー）です。

今年のキャンペーンテーマは

‘AIDS’ GOES ON.. ～エイズは続いている～ です。

HIVは感染力が弱いので日常生活でうつることはないことを知り、患者、感染者に対する偏見を持たず、共に支えあって生きていくことが大切です。

また日本でも、性行為によって感染する若者が増加しています。エイズを正しく知って、HIV感染を防ぎ、あなたとあなたの大切な人たちの未来を守っていきましょう。