

かぜをひかないために

1. できるだけ **睡眠** を **充分** とりましょう！

2. **人ごみ** は **さげ** ましょう

かぜをひいている人になるべく近づかないようにしましょう。

3. **マスク** を **着用** しましょう

マスクはかぜのウィルスを完全に吸いこまないようにするわけではありませんが、のどや鼻の湿度をたもつことで感染しにくくなります。また、せきやくしゃみによるウィルスの飛散を少なくする効果があります。

4. 外出後の **手指消毒** をしましょう

手指消毒は接触による感染を防ぎます。