



冬を元気に乗り切ろう！



ウイルスは、気温 15 度以下、湿度 40% 以下低温度・低湿度の環境になると、表面の水分を失い空中に浮遊しやすくなります。それにより生存時間も長くなるため、冬は感染が流行しやすいのです。

○冬に大切な感染対策○

- ・ 規則正しい生活
- ・ こまめな手洗い・うがい・手指消毒
- ・ 部屋の換気
- ・ 人混みを避ける
- ・ 加湿する ※湿度は 40～60% ほどに保ちましょう



○冷え対策

冷えを予防する食事で免疫力 up!
 ビタミン A……レバー・人参・ホウレンソウ
 ビタミン B……豚肉・きのこ
 ビタミン E……ナッツ類



○寒さ対策をし、免疫力が高まることで感染力の予防になります。少し意識して過ごし、残りの寒い冬を楽しく乗り越えましょう!!

