



Month	コロナ	インフル	溶連菌	胃腸炎	おたふく	マイコプラズマ	RSウイルス	ヘルパンギーナ	プール熱
4月	0	0	2	0	0	0	0	0	0
5月	0	0	1	0	0	0	0	0	0
6月	5	0	1	0	0	0	0	0	0
7月	22	0	4	0	0	0	0	0	0
8月	4	0	1	0	0	0	0	0	0
9月	38	2	2	0	0	0	0	0	0
10月	10	68	8	0	0	0	0	0	0
11月	2	100	10	0	0	0	0	0	0
12月	4	72	6	0	0	0	0	0	0
1月	12	80	8	0	0	0	0	0	0

なぜに負けない体をつくろう



なぜや感染症の予防は、日頃の生活習慣でも十分に予防できます。

毎日しっかり睡眠をとり、バランスのよい食事をとっている人には、ウイルスも近づけません。



上を向いて、うがいガラガラ攻撃で、のどからのウイルス侵入を防ごう！

のどを潤すことで、ウイルスは体内に入りにくくなります。



はや早ね・早起きは絶対を守るぞ！規則正しい生活リズムでつかれなな残さないぜ！

休むことで、ウイルスと戦う力を高められます。



外が寒くてもへっちゃらさ！運動してからだをきたえているからさ！

体力のある人は、ウイルスを体内によせつけません。



寒いからといって窓を閉め切ってはダメだ！窓を開けて、きれいな空気をいれろぞ！

きれいな空気と加湿でウイルスを増やさないように。



ゴホゴホ、コンコン、ハクション！すぐにマスクを着着！ウイルスはとばさないぜ！

エチケットとしてだけでなく、多くの人が集まる場所でも使いましょう。



朝食、昼食、夕食。赤・黄・緑の栄養バランスのとれた食事でウイルスに負けないからだをつくるのだ！

好き嫌いや、朝食抜きなどしていませんか？



指先から手首、指の間までせっけんできちんと洗ったらウイルスなんてさよ～なら～！

正しい手洗いと清潔なハンカチで拭くことが1番の感染予防です。

免疫力アップ！

笑って

自分もみんなも幸せに！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

体も心も元気

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



体の健康は、日頃の生活習慣と心の状態が影響しています。疲れた体や心は、ウイルス等の病原菌を侵入しやすくさせます。ゆっくり体を休めて、ストレス解消することは、一番の病気の予防と言えるでしょう。