

冬

# 感染症に気をつけましょう

気温が低くなると体調を崩しがちです。  
体調管理にはいつも以上に気をつけましょう！



- ・石けんを使ってていねいに手洗いし、うがいをする
- ・バランスの良い食事をする
- ・十分な休養と睡眠をとり、規則正しい生活をする
- ・適度な運動をする
- ・新型コロナワクチンを接種していても、  
外出時にはマスクを着用する



体調が良くないと思ったら

- ・無理は禁物。すぐに医療機関を受診しましょう！
- ・冬季の脱水症状は気が付きにくく危険です。
- ・仕事を休む判断も大切です。事務局に連絡・相談しましょう。



公益財団法人東京しごと財団  
(東京都シルバー人材センター連合)