





秋晴れの日には空気がきれいで気持ちよく過ごせますね。しかし、朝夕の冷え込みも厳しくなってきましたので、衣類の調節や栄養たっぷりの食事で、体調を崩さないよう気をつけてください。

これからの季節・・・コロナだけじゃない！

## インフルエンザと感染性胃腸炎にも気をつけて！！

	インフルエンザ	感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）
流行時期	12月～2月	11月～2月
症状	38℃以上の急な発熱 のどの痛みや鼻水 頭痛・関節痛・筋肉痛・だるさ	37℃台の軽度な発熱 突然の激しい吐き気・嘔吐 下痢、腹痛
感染経路	咳やくしゃみからの <b>飛沫感染</b> タオルの共有などの <b>接触感染</b> 	咳やくしゃみからの <b>飛沫感染</b> 嘔吐物や糞便からの <b>接触感染</b> ウイルスに汚染された食品からの感染 
予防	うがい手洗い、マスクの着用 人混みを避ける	こまめな手洗い 食材の加熱（85℃～90℃で90秒以上）

\*裏面に厚生労働省のリーフレットを載せました。

参考にしてください。

11月は「〇〇の日」という**記念日**がたくさんあります。考えるきっかけになりますように。。。

11/8



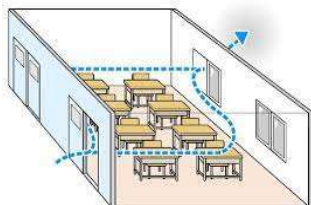
**いい歯の日**

毎日の丁寧なブラッシング（セルフケア）と歯科医による定期検診（プロケア）で、歯の健康を守りましょう！

11/9

**いい空気の日**

感染症対策や頭痛、においの解消にも換気を継続しましょう



4Kを心がけて



11/19

**世界トイレの日**

- きれい
- 臭くない
- 気持ちいい
- 気遣い

11/3

いいお産の日

11/9

119番の日

11/12

いい皮膚の日

11/18

土木の日

11/25

女性に対する暴力廃絶のための国際デー

11/26

いい風呂の日