



* 今年の干支「トリ」の意味 *

ニワトリはいいことを運ぶ良いトリと信じられていました。

「取り込む」という意味から、商売をしている方には喜ばれます。

時代を先取る力があり、時を知らせる生き物として重宝がられていました。

トリはサルとイヌがケンカしながら神様のところへ行ったので、仲裁するために間に入り、10番目になったと言われていました。

* インフルエンザ予防と対策 *

食事編

- ・ ビタミンを積極的に摂りましょう。
- ・ お酒の飲み過ぎに注意。
- ・ お菓子は控えめに。
- ・ 乳酸菌で体の中から守る力を高める。

外出編

- ・ 自分のサイズに合ったマスクをつける。
- ・ 手袋で菌が手に付くのを防ぐ。
- ・ 室内に入ったら手洗い、うがい。
- ・ 外出時のトイレは特に触るものに注意。

室内編

- ・ 換気をしつつ湿度を60%に保つ。
- ・ 運動はなるべく室内で行う。
- ・ お風呂は湯船に浸かる。



家族の中で誰か一人でもインフルエンザになったら、
一気に家族の感染リスクも高まります。

全員で協力しながら冬を乗り越えましょう！

体の外にあるウィルスから体を守り、体の中から守る力を高めましょう。