生徒厚生委員会だより

２０２２年12月　3年4組　厚生委員会

アルコール消毒で感染予防

皆さんアルコール消毒を定期的にやっていますか？

この時期は様々な感染症にかかりやすい時期です。手洗いやうがい、マスク着用はもちろんですが、それに加えて、アルコール消毒をし、健康な日々をすごしていきましょう！

***生活習慣***

皆さんは規則正しい生活習慣を送れていますか？

一日三食をしっかりと摂り、十分な睡眠時間を確保し、免疫力を高めましょう！

生活習慣が感染症予防には、重要になってきます。

規則正しい生活習慣を送り、感染予防を心がけましょう！

**正しいアルコール消毒の仕方**

**正しいアルコール消毒の仕方を覚えて、より効果的な感染症対策をしましょう！**



出典「東京メディカルクリニック」