

# 感染を予防するためにできることは沢山あります!

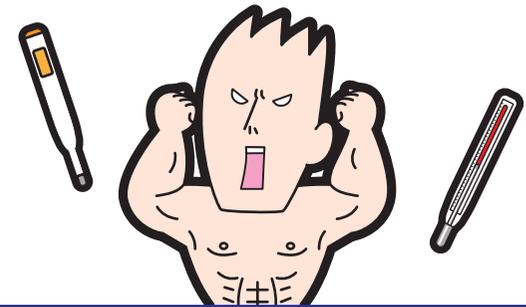
外出時は基本的に  
マスクをつけましょう



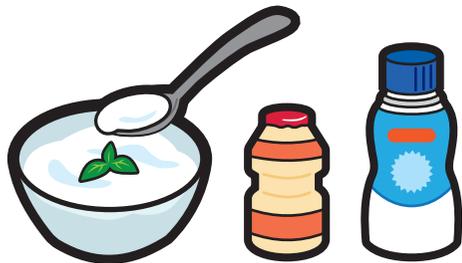
こまめに手洗いうがい



入浴で清潔な体と  
体温の上昇



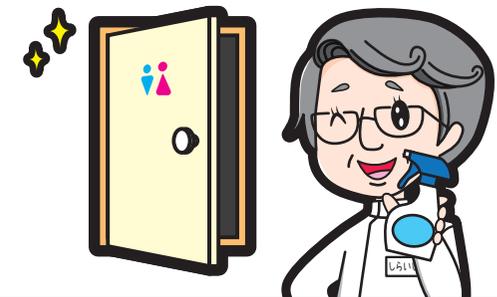
善玉菌を含む食品で  
腸内環境を整えましょう



早寝早起き、  
規則正しい生活を!



室内でもドアノブなど  
アルコール除菌しましょう



小さな事にもしっかりと気をつけて、健康な体を維持しましょう!