

インフルエンザに気をつけよう！

福岡市ではインフルエンザがはやっています。
みんなもしっかり予防してください！

まもるくんもインフルエンザにかかってしまいました。

高い熱が出るし、からだの
かんせつ
関節もいたいです。

インフルエンザになったら安静に
してゆっくりやすみましょう。
また周りの人にうつさないように
マスクをしましょう。

インフルエンザにかからないようにするためには、
「うがい」「手洗い」をきちんとすることが大切です。

規則正しい生活をして、ていこうりよく
抵抗力を強くすることも大切です。

栄養バランスのとれた食事をする

よく寝る

よく運動する