

こうなる前に



# インフルエンザ予防接種

今年はニュースでインフルエンザの不足が言われています。園でも当初、11月下旬に健康診断と一緒に摂取する予定でしたが、ワクチンの手配が出来ず見通しが立ちませんでした。

堀田看護師が色々あたってくれて社会医療法人 ピエタ会 石狩病院で12月7日8日無事予防接種することが出来ました！！

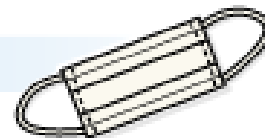
たぶん病院で接種するのは、十数年ぶりかもしれません。みんな待合室でも静かにして順番を待ってくれました。これで今年の冬も安心です。



## インフルエンザ予防の3原則

### 1 感染経路を断つ

- 人混みを避ける
- 外出時はマスクをつける
- うがい、手洗いを忘れない
- 適度な湿度(50~60%)を保つ



### 2 抵抗力をつける

- 十分な睡眠をとる
- バランスよい食事をする
- 適度な運動をする



### 3 免疫力をつける

- ワクチン接種を受ける

