

# みんなで予防 インフルエンザ

マメ<sup>て</sup>な手洗いと咳エチケット<sup>せき</sup>で  
「かからない」、「うつさない」。

## 咳エチケット

マスク、  
ティッシュ・ハンカチ、  
そでなどで鼻と口を  
おおいましょう。



マメゾウくん

マスク

ティッシュ・  
ハンカチ

そで



咳エチケット・手洗いの励行

適度な湿度の保持

十分な休息とバランスのとれた栄養摂取

かいちゃん・つぶちゃん(三郷市)

