

# 1月保健目標 『かぜ・インフルエンザを予防しよう』

新年明けましておめでとうございます。年末年始は、楽しく元気に過ごせましたか？  
今月は、かぜやインフルエンザの予防にきく過ごし方を紹介したいと思います。



これから寒い日が続きますが、かぜやインフルエンザにかからないように、  
生活リズムを整えて過ごしましょう！！