

みんなでコロナを 乗り越えよう!

1 あたり前の 健康を!

- ☑ 乳幼児健診、予防接種を予定どおりに
- ☑ ハミガキや検診で歯も大切に
- ☑ 定期受診の必要な病気を後回しにしないで

2 こころの 健康を!

- ☑ あふれる情報に振り回されないで
- ☑ ご家族・お友達とたくさんお話を
- ☑ 健康についての心配事はかかりつけ医に相談を

3 病気かなと 思ったら...

- ☑ カゼをひいたかなと思っても慌てずに
- ☑ 4-5日程度を目安に改善がなければ
まずかかりつけ医に相談を
- ☑ 苦しければ/辛ければ、ムリをして家で
がんばらずにかかりつけ医に相談を

