

第24回健康講座

家庭でできる感染予防

～インフルエンザ、ノロウイルスを中心に～



インフルエンザの予防には手洗い・うがい・咳エチケットを忘れないようにしましょう！



流行予測や予防法、かかってしまったときの対処法など、自分自身や職場、社会を守るための方法も紹介しています。



介護職に向けた内容ですが、生活場面における感染予防に活かせます！



498.6/ワ

498.6/ハ

498.6/カ (健康支援)

基礎知識から対策ポイントまで、家庭から個人自宅療養など解説。



498.6/オ



498.3/メ

病気に負けない体は自分で作る！免疫力を高める食材や栄養のとり方、運動法や入浴法などをわかりやすく紹介しています。



498.5/イ



498.3/オ

体に休息を与え、免疫力を下げない眠り方、体をあたためる食事や入浴についても紹介。



体を温め、免疫力を上げ、血液がサラサラになる蒸しショウガの作り方や症状別健康レシピなども紹介しています。



498.5/イ



493.8/シ



499.1/サ



498.5/カ



493.8/オ



499.8/オ



499.8/セ

★お探しの資料が見つからない場合は、お気軽に職員までおたずねください★



新居浜市立別子銅山記念図書館 TEL : 0897-32-1911

ホームページ <http://lib.city.niihama.lg.jp/>

図書館の資料を活用して健康づくり始めませんか？