

# 日常の健康管理の ポイント

- できるだけ睡眠を十分に取り、水があれば手洗いやうがいをしてください。
- からだが不調な場合は、救護所・教護センター・診療所・病院等に早めに受診してください。
- 給水車やペットボトルの水を飲んでください。
- なま物や古くなった物は食べないでください。  
寒い季節でも守ってください。
- 食事前、排便の後は、できるだけ手を洗ってください。  
水がなければウエットティッシュやスプレー式消毒液で消毒してください。