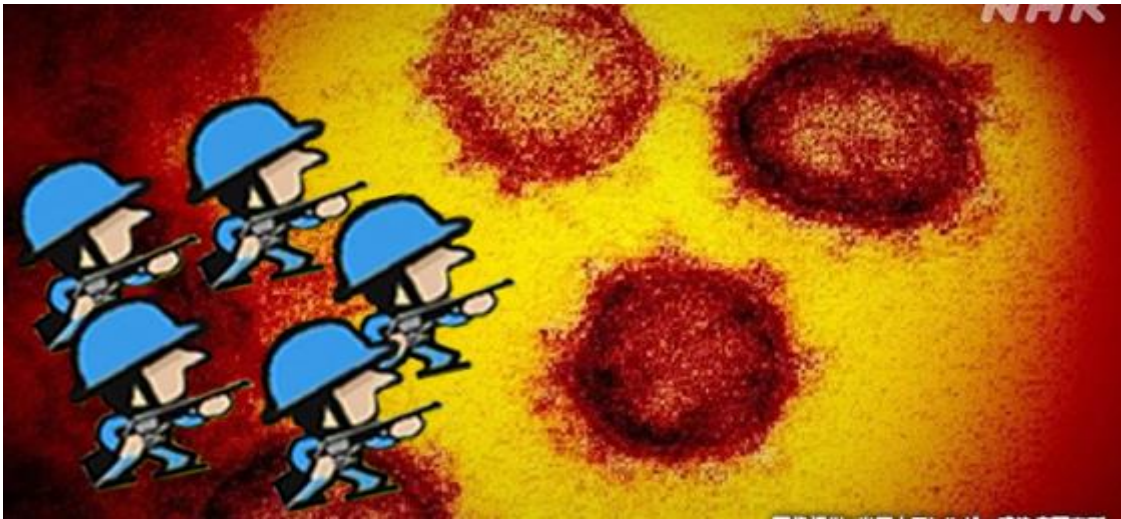


いま、免疫力を高めよう～新型コロナ ナ、感染へのそなえ～



免疫力を上げる

- 適度な睡眠
- バランスの取れた食事
- 体を温める



ウイルスを取り込まない

- 手洗い
- アルコール消毒
- マスク着用などの粘膜保護
- 水分補給

