

# 猪川応急仮設住宅たより

第16号  
平成25年2月

## 2月の主な予定

2月 6日(水)	13:30~14:30	健康相談
2月22日(金)	13:30~14:30	健康相談
2月15日(金)	予定	まごころネット お茶会

### インフルエンザに注意しましょう！

Q インフルエンザにかからないためには、どうしたらいいの？

！うがいや手洗いをしましょう。

！バランスのよい食事と十分な休養をとり、疲労を避けましょう。

！室内の湿度を50~60%に保ちましょう。

！人込みや繁華街への外出を控えましょう。もし外出する時には、マスクを着用しましょう。



雪道の車の運転や歩行にも  
十分気を付けて下さい！