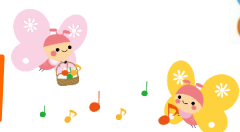




春風邪に注意！



みなさん、いよいよ新学期の始まりですね！ポカポカと暖かい日が増え、このごろはずいぶん過ごしやすい気候になりましたが、油断は禁物です。昼夜の寒暖差が大きいのが西条の特徴。昼間の気温に合わせた服装のまま夜も過ごしていたら風邪を引いた...なんてことになりかねません。春風邪予防をしっかりと、万全の体調で新学期をスタートできるようにしましょう！

春風邪予防のしかた

- ❁ 部屋を加湿する：加湿器をたく
- ❁ カーディガンなど、上着を1枚持ち歩く
- ❁ 帰宅したらうがいを欠かさない
- ❁ 人混みにはマスクをして出かける

冬が終わっても加湿器は必要！片付けずにもうしばらく働いてもらいましょう。

春風邪が治らない...

のどの痛みや咳がひどいという人は
身体の休養が足りないのかも...

- ❁ 睡眠時間を多めに確保する
- ❁ 水分ばかりではなく固形の食べ物も
食べるようにする

エネルギーはしっかり摂りましょう！

学生総合共済は、あなたの健康で安心・安全なキャンパスライフを応援します。

共済に関するお問い合わせ、給付の申請については共済カウンターまたは下記へお願いします。

TEL 082 - 424 - 2525

