

# 交通安全情報

## 冬の「体調管理」

令和 3.2.15  
千代田運輸(株)  
安全管理部

### 冬期における体調管理の万全を！

～ 自分の健康は自分で守る  
毎日の積み重ねが大事です ～

新型コロナウイルスの感染拡大による「緊急事態宣言」が延長され、現在も宣言下にあります。  
更に、この時期は、風邪 や インフルエンザ にも注意する必要があります。

一人ひとりが、引き続き 気を緩めることなく、検温、血圧測定、平時での健康状態との比較など、毎日の体調管理を行きましょう。



### 「体調管理」のポイント

- ◆ 感染・風邪予防の基本である、手洗い・うがい・マスク着用と手指の消毒を怠らない。
- ◆ 免疫力を高める日常生活の実践。(十分な睡眠、栄養バランスの取れた食事、適度な運動、疲れを溜めない等)
- ◆ こまめな換気と適度な保湿(湿度の目安40～60%)を行う。