

医務室だより



季節の変わり目に突入してきました。
寒暖の差が激しい時こそ注意していただきたいのが体調の管理です。
今は新型コロナウイルス感染症が流行しており、皆さん感染対策は万全におこなえていることと思います。発熱・倦怠感など症状がある時は、かかりつけ医に相談しましょう。
また、持病で飲んでいるお薬などは自己判断で中止したりせずに、かかりつけ医に必ず相談するようにしましょう。
体調管理のために栄養・睡眠・運動など規則正しい生活をこころがけていきましょう。

