

栃木よみうり「高校入試に合格するには」 2012年2月17日(金)発行、
開倫塾林明夫塾長コーナーの原稿です。

第41回 風邪やインフルエンザに最大の注意を

1. 少しでも体調が悪かったら、早め、早めに医師の診断を受けましょう。
2. 外から帰ったら、薬用せっけんで手のくるぶしまで2～3回洗いましょう。
3. 外から帰ったら、うがい薬を用いて十分にうがいをしましょう。
4. 夜は12時までに床に就き、十分な睡眠をとりましょう。少し疲れたら横になることも大切です。体に気を付けて下さい。