

コロナに負けるな！ 新型コロナ長期戦に向けた 心と身体づくり

新型コロナウイルス感染症が続き、仕事や生活が制限されるなか、なかなか外出できず、心や身体になんとか不調を感じていませんか？
マイタウンでは、これから気になるインフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行や、身近な歯の健康、コロナ禍で増加しているDVに関する悩みについて、専門家にお話を伺いました。
免疫力を保ちながら心身ともに健康に過ごすために今日から実践できる、健康生活習慣をご紹介します。

マスク・手洗いを
徹底しよう

あおい小児科
青井 努院長

歯磨きと口腔ケアで
感染予防を

こたに歯科医院
小溪 徹彦先生

DVは早めの
相談が大切

愛媛県今治警察署
高井 望好さん

