



もりもりつうしん

令和6年
12月号

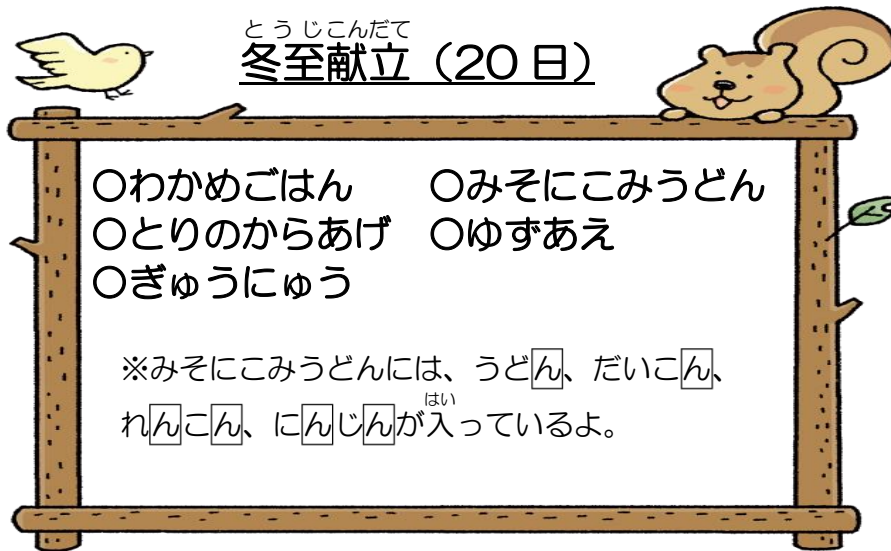


今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか？栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけて、2学期も最後まで元気にすごしましょう。

季節の行事 冬至



12月21日は冬至です。冬至は、1年のうちで、昼の時間が一番短く、夜の時間が一番長い日です。冬至には、「ん」がつくものを食べると運が呼び込めるといわれています。にんじん、れんこん、だいこん、なんきん（かぼちゃ）などを食べ、運を呼ぶだけでなく、栄養をつけて寒い冬をのりきろう！という意味もあるそうです。また、体を温めるために、ゆずをお風呂に浮かべた「ゆず湯」に入る習慣があります。



今年はかぜを
ひきま宣言！

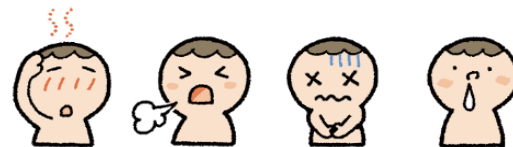
かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

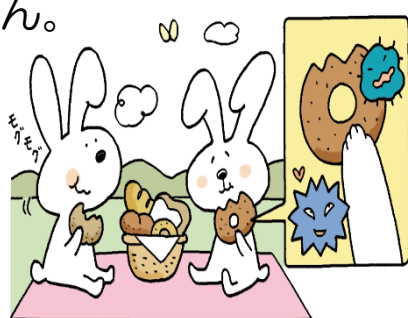
かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつることもあります。日頃から手洗いうがいを行い、適度に体を動かして体力をつけて、十分な栄養と睡眠をとって、かぜをひかないようにしましょう。



きれいに見えても実は……

わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどの他に、目には見えない細菌やウイルスなどがついていられるかもしれません。

手から食べ物へ、そして体の中へ細菌などを移動させないためにも、食事の前には、手洗いを習慣づけましょう。



いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

石けんを使った手洗い

