

ほけんだより 2023年 12月

今年も残り 1 か月を切りました。今年はどうな 1 年でしたか？年の初めに立てた目標は覚えていますか？気持ちよく 2024 年を迎えられるよう、身の回りの大掃除はもちろん、やらなくてはいけないことや先延ばしにしていたことを終わらせて、心も体もすっきりと新年を迎えられるようにしましょう。

冬至（とうじ）



冬至は、北半球で太陽の高さが最も低くなる日。
ゆず湯の他に、「ん」がつく食べ物を食べると運気が上がるといわれています。
かぼちゃ＝南瓜（なんきん）。「ん」がつく食べ物、たくさん探してみてくださいね。

引き続き、感染症対策を！

インフルエンザやノロウイルスなど、冬は感染症が流行しやすい時期です。自分を守るためにも、みんなに広めないためにもしっかりと対策をしていきましょう♪

自分でできること

- ① 手洗い・うがい
- ② バランスの良い食事
- ③ 十分な睡眠
- ④ 無理をしない

みんなで取り組むこと

- ① 咳エチケット
- ② 定期的な換気
- ③ 空気の保温と加湿

適切な室温と湿度

室温：20～25℃
湿度：40%以上

咳エチケットとは？

せきやくしゃみをする際に、マスク・ハンカチ・袖などで口をおおうこと。
周りに感染を広げないためのマナーです。

冬休みに向けて

夜更かしは、よくありません。ゆっくりやすみましょう。
すきなもののばかりではなく、バランスの良い食事を。
クリスマス、お正月と楽しいことがたくさんありますね。
家族みんなで過ごせる豊かな時間となりますように……。

