

ほけんだより12月

Hirorin

今年はどうな1年でしたか？ 新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。

1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。




つと言いながら、生活リズムがメチャクチャな私…。

わかるかな？

寒いとサボりがちなことベスト3

- ① 人
- ② 人
- ③ 人

ヒント

- ① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう 
- ② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ 
- ③ 夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です 


さくても元気に！

© 株式会社 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇

大切にしたい 12月21日 冬至の風習

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります。

ゆず湯でカゼ知らず？

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。 

「ん」のつく食べ物で運氣アップ？

LUCKY 冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べる。特に「ん」が2つつく南瓜、人参、れんこんなどはより運氣が上がるのだとか。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。

ウイルスがきらいなことって？

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。みんなで実行すれば、ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます 

マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます 

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります 

こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します 

師走のし忘れ ありませんか？

12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさに忘れていたことはありませんか？

■ 朝ごはん	■ メディア	■ 手洗い	■ 病院受診
時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう	ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう	外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう	健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するのも忘れずに


せきエチケット

できていますか？ 

手洗いの年 締めくくるのはやっぱり…

今年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでいねいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしてみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。そして、手洗いの年だった2020年

もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。 

生活リズムを整えて 元気に過ごそう

