



松橋支援学校  
保健室  
令和2年12月1日

イベントが盛りだくさんで楽しみなシーズンですね。寒くもなってきました。ウイルスなどから体を守る免疫力を強化して、残り少しの2020年も元気に走り抜けましょう！

## 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で忘れていないことはありますか？



☐ 朝ごはん

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

☐ メディア

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

☐ 手洗い

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

☐ 病院受診

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を忘れずに

## 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、ウイルスに負けずに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



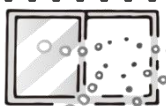
しぶきと一緒に広がるウイルスを閉じ込めます。

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。

12月21日

大切にしたい 冬至の風習

1年でもっとも量が短く、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 冬至を境に日の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こと。特に「ん」が2つつく南瓜（かぼちゃのこと）、にんじん、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。