



イベントが盛りだくさんで樂しみなシーズンですね。寒くもなってきました。ウィ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？

<input type="checkbox"/> 朝ごはん	<input type="checkbox"/> メディア	<input type="checkbox"/> 手洗い	<input type="checkbox"/> 病院受診
時間がなくて食べていい…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ないませんか？ 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

* ウィ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、ウィ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？

おふろ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」のつく食べ物で運気アップ？



冬至を境に日がのびることから運気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気が上がるのだと。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。