

今年も残りわずかとなりました。12月になると、寒さが本格的になってきますね。体調をくずさないようにするためには、どうすればよいのでしょうか？自分の生活習慣を見直してみよう！

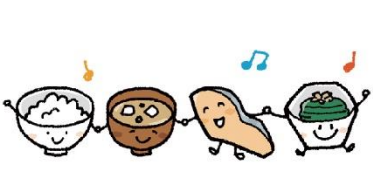
寒さに負けない生活習慣を心がけよう

体に悪いバイキン（ウイルスや細菌）が、鼻やのどから入ってきて炎症を起こしてでるさまざまな症状を「かぜ」といいます。寒い冬も元気に過ごすためには、バイキンに負けない抵抗力を高めることが大切です。そして、バイキンが体の中に入らないように手洗いとうがいをしましょう。

今年のかぜをひきま宣言！
かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする


- 2 しっかり栄養をとる


- 3 十分な睡眠をとる


- 4 マスクをつける


- 5 人ごみを避ける


- 6 適度な運動をする



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。

きれいに見えても実は……

うがいをすることと石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の1つです。わたしたちの手はいろいろなものを触るので、ほこりのほかに汚れや細菌、ウイルスなどが付いています。細菌などは目に見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。特に、指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、しっかり洗いましょう。

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。



教えて！うがいマン



とうじ 冬至ってなに？

今年の冬至は12月22日です。冬至とは1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなります。冬至には、かぼちゃ（なんきん）などの「ん」がつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

給食でも、冬至の日献立を実施する予定なので、お楽しみに♪

