ほけんだより 12月

中等保健室 12 月 22 日

今年も残りわずかとなりました。どんな１年でしたか？
新しい年に向けて目標を立て、充実した冬休みを送りましょう。
「何をするにも健康第一！」さまざまな感染症にかからないよう、引き続き感染症予防対策の徹底に努めてください。

１年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を『冬至』と言います。（2021年は 12 月 22 日）。この日にカボチャを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入ると風邪をひかなくなる、という言い伝えがあります。今年の冬至には皆さんも試してみてはいかがですか？

年越しそばの由来あれこれ

今年の厄災を断ち切る
（そばは切れやすいので）

長寿を願う
（そばは細く長いので）

この他にも諸説あるよ！

健康の縁起をかつぐ
（そばは風雨にさらされても、日光を浴びると元気になるので）

手荒れ

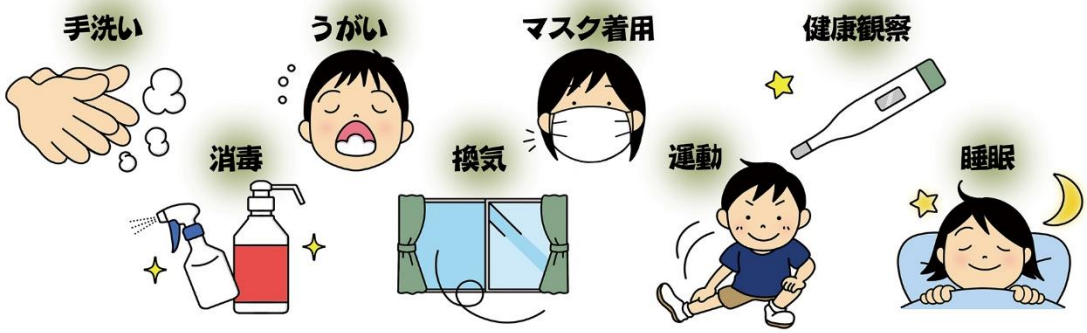
マスク肌荒れ

コロナ？　インフル？　ただのカゼ？

特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



＊７つのまちがいさがし（答え…左の花瓶の花・机の電気スタンド・机の引き出し・右奥の額・ベッドの上のぬいぐるみのリボン・掃除機本体の持ち手・右下のひもの向き）