

保健室からのお知らせ

今年も残り1か月を切りました。早いですね。寒くなると湿度が低くなり、乾燥することによって新型コロナウイルスの水分が少なくなって軽くなり、空気中で漂う時間が長くなるそうです。(インターネットより：内閣官房新型コロナ感染症対策推進室の担当者) そのせいでしょうか、全国的に感染者も死亡者も増えています。

インフルエンザも流行る冬ですが、例年に比べて、インフルエンザの感染者は少ないようです。多くの方が、それだけ気をつけて予防をしているからだと思います。

これからどんどん寒くなりますが、石けんでの手洗い、うがい、換気、マスク着用を心がけ、ご家族の皆様が元気に過ごせますように。☆彡

😊 インフルエンザ 予防5か条! 😊

インフルエンザの流行る時期になりました。日ごろから予防に心がけましょう。また、からだの調子がよくない時は無理をせず、熱が出た時は早めに病院へ行きましょう。🛡️インフルエンザになる前の予防が大切です!!

- ① 栄養と休養を十分にとりましょう。
- ② 人ごみに行かないようにしましょう。
- ③ 適度な温度・湿度を保ちましょう。
- ④ 手洗い・うがいをしましょう。
- ⑤ マスクをつけましょう。(鼻やのどの粘膜を湿らせてくれ、また、冷たい空気も防げます。)

※新型コロナウイルス感染防止対策がインフルエンザ予防にもなりますので、コロナ対策は、そのまましっかり継続しましょう。

❀ 12月21日は冬至です ❀

一年中でお昼がもっとも短くなる日です。「ゆず湯に入ると、一年間風邪をひかない」と昔からいわれています。というのもゆずには血行を促進して冷え性を和らげたり、身体を温めて風邪を予防したりする働きがあるからだそうです。果皮にはビタミンCやクエン酸が含まれていて、美肌効果もあるとか。また、昔は冬場に野菜が不足しがちで、比較的保存のきく食材だったかぼちゃを食べて、厳しい冬を乗り切ろうという江戸時代の人たちの「冬至の日」への想いが込められています。「ゆず湯」に入ったり、栄養価の高い緑黄色野菜の代表格で、糖質やカロテン、ビタミンCもいっぱい含まれている「かぼちゃ」を食べたりして、冬を元気に乗り切りましょう。



令和2年

12月