

# ほけんだより12月

12月の保健目標



あらゆる感染症

を予防しよう!!

今年ものこり12日となりました。

12月22日は『冬至』といって、1年中で夜が最も長く、昼が最も短い日です。この日にゆず湯に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには体を温め、リラックス効果があるので、いつもとは違う「ゆったりバスタイム」を楽しんでみてはいかがでしょうか。

かぜやインフルエンザに気をつけて、元気に2026年を迎えるように体調管理をしましょう。

冬至とかぼちゃと  
ゆず湯

かぼちゃは  
「運」を呼ぶ?



古くから冬至の日に「ん」が付く食べ物を食べると、「運」を呼び込むとされています。かぼちゃを漢字で書くと「南瓜(なんきん)」です。また、かぼちゃには体の抵抗力を高めてくれるビタミンAやカロテンが豊富で、かぜや脳血管疾患の予防に有効です。かぼちゃの旬は夏ですが、緑黄色野菜が不足しがちな冬まで長期保存できるかぼちゃは冬の大切なビタミン源なのです。

ゆず湯で体に  
「融通(ゆうすう)」を利かせる?



柚子(ゆず) =「融通」が利く、冬至=「湯治」といった語呂合せから、冬至の日にゆず湯に入といわれていますが、運を呼び込む前に厄払いするための禊だとも考えられています。冬が旬の柚子は香りも強くリラックス効果があります。また、血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めてかぜを予防したり、果皮に含まれるケン酸やビタミンCによる美肌効果があります。

第8号

令和7年12月19日

愛川町立高峰小学校

## せきエチケットでハッピー生活

具合が悪い人がマスクをしていないとこんなに「ウイルス」をまき散らしているかも…!!

はな  
話す  
1メートル  
とぶ



せき  
せきをする  
3メートル  
とぶ



くしゃみ  
くしゃみをすると  
5メートル  
とぶ



ほか  
ひと  
他の人への感染を防ぐため、せきエチケットを守ろう!!

せきやくしゃみを手で押さえるのもNGだよ! 押された手にウイルスがついて、ドアノブを触ったときなど、他の人が同じ場所を触ったときにウイルスがついて病気をうつしてしまうことがあるよ。

### 3つのせきエチケット



マスクをつける

鼻からあごまでしっかりと覆って、すき間がないようにつける。



ティッシュやハンカチで

ティッシュ: 使ったらすぐごみ箱に捨てる。  
ハンカチ: 使ったらなるべく早く洗う。



そでで口と鼻を覆う

マスクやティッシュ、ハンカチが使えないときは、そでや上着の内側で口と鼻を覆う。

## かぜ・インフルエンザ対策をしましょう!!

うがい

ウイルスが  
体の中に  
入らない  
ようにする



手洗い

せっけんで  
手を洗い  
ウイルスを  
流す



よく寝る

からだ  
体が疲れていると  
抵抗力が  
弱くなる

下着を着る

からだ  
寒暖の差に  
対応して  
体温を  
保つ

バランスのよい食事

ビタミンAは  
のどや鼻の  
粘膜を  
強くする



換気をする

じかん間に  
1回、  
5分間  
空気を  
入れ替える



栄養・水分をしっかりとる



体を休める



体を温める

