

## 12月の保健目標



あらゆる感染症

を予防しよう!!

おもいやり算  
人を笑顔にする算数が  
あるんだよ。  
「十たす」は  
助け合う大きな力に。  
「一ひく」は  
引き受けること  
喜びが生まれる。  
「×かける」は  
声をかけると  
ひとつになれる。  
「わる」は  
いたわると  
笑顔が返ってくる。  
「たす。ひく。」  
かける。わる。」  
ほり、優つていよう  
おもいやり算

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年を迎えられ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?



## ゆず湯で体に「融通(ゆうずう)」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、冬至の日にはゆず湯に入るといわれていますが、運を呼びこむ前に厄払いするための禊(みそぎ)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、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。

古くから冬至の日に「ん」が付く食べ物を食べると、「運」を呼び込めるとされています。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。

## せきエチケットでハッピー生活

くあい わる ひと 場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

話をしているだけでも  
1ドル とぶ



せき

せきをする  
3ドル とぶ



くしゃみ

くしゃみをする  
5ドル とぶ



ほか ひと かんせん ふせ 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! 押さえ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  
からだ  
なか  
体の中に  
はい  
入らない  
ようにする



てあら 手洗い

せっけんで  
て  
手を洗い  
ウイルスを  
あら なが  
洗い流す



ね よく寝る

からだ つか 体が疲れていると  
ていこうよく 抵抗力が  
よわ 弱くなる



バランスのよい食事

ビタミンAは  
のどや鼻の  
なんまく 粘膜を  
つよ 強くする



かん き 換気をする

じ かん 1時間に1回、  
ふんかん 5分間  
くうき 空気を  
い 入れ替える



した き 下着を着る

かんたん さ 寒暖の差に  
たいおう 対応して  
たいかんあん ど 体感温度を  
たも 保つ



もし  
かかって  
しまったら...

えいよう すいぶん 栄養・水分をしっかりとる

しょう か 消化のよい食事をとる



からだ やす 体を休める

すいみん じゅうぶん と 睡眠を十分に取、安静にする



からだ あたた 体を温める

さむ け 寒気がするときは、ゆ 湯たんぽや多めに毛布を掛けて体  
を保温する

