

ことし のこ いち かげつ いちねん ま  
今年も残すところ、1ヶ月をきりました。1年は、アツという間ですね！

くうき かんそう かんせんしょう しき ふう  
空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬

げんき てあら たいせつ  
を元気にすごすために、うがいや手洗いが大切です。

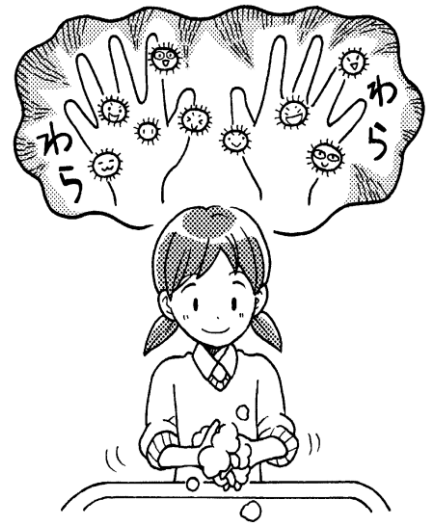
かんせんしょう よぼう  
かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に

てあら  
手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものにさわっています。そして、  
なにげなく自分の顔にさわっています。手についたウイルスが気づ  
かない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染  
します。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりが  
ちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、  
食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。  
洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。

ハンカチやタオルは、毎日洗濯をしましょう。



がつ にち とうじ  
12月22日は冬至です！

とうじ いちねん ひる みじか よる  
冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも  
ながひ ながひ とうじ みじか  
長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなって  
ひ なが  
いた日が長くなっていきます。

とうじ た ゆ はい  
冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしま  
す。かぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜの予防にな  
るといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかな  
いともいわれています。

とうじ おおみそか いちねん お  
冬至を過ぎると、クリスマス、そして大晦日と1年が終わ  
りを告げます。年越しには、そばのように細く長くとしこ  
ちようじゆ ねが た としこ  
「長寿」を願ってそばを食べます。これが、年越しそばで  
す。

らいねん みな よ こと  
来年は、皆さんに良い事がたくさんありますように…。

