



早いもので、今年も残りわずかになりました。
冬休みはクリスマスにお正月と行事が続きます。
ごちそうを食べ過ぎたり、寒いからと家の中でゴロゴロしたり、夜更かしと生活リズムが乱れがちです。
かぜ、インフルエンザが流行する3学期を万全の体調で迎えるためにも健康管理の方、よろしくお願いします。
今年一年、本当にお世話になりました。
また来年もよろしくお願い致します。よいお年をお迎え下さい。

12月22日は冬至です！



冬至といえば、カボチャと柚子湯！

柚子を入れたお風呂に入るのは風邪をひかないため、カボチャが冬至の日の食べ物なのは運盛りの語呂合わせ……とはよく知られる由来です。それ以外にも色々深い意味があります。

*「一陽来復（いちようらいふく）」

中国で冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってきて上昇運に転じる日なのです。

*冬至の食べ物がカボチャの理由は？

別名「なんきん」で縁起の良い「ん」がつくこと。漢字で「南瓜」と北から南へ向かうことを意味しており、冬至にふさわしい食べ物になりました。また、カボチャはビタミンAやカロチンが豊富なため、風邪予防に効果的です。



*柚子風呂に入るのは？

柚子＝融通がきく、冬至＝湯治と語呂合わせからきています。

強い香りのもとには邪気がおこらないこと、柚子は実るまで時間がかかることから長年の苦勞が実りますようにという願いが込められています。

血行促進して風邪予防や、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。

元気に冬を越せるようにするために、大切な行事だったのですね。

引き続き感染症対策をしましょう！



インフルエンザやノロウイルスなど、冬は感染症が流行しやすい時期です。

自分を守るためにも、みんなに広めないためにもしっかりと対策をしていきましょう。

自分でできること

- ① 手洗い・うがい
- ② バランスの良い食事
- ③ 十分な睡眠
- ④ 無理をしない

みんなで取り組むこと

- ① 咳チケット
- ② 定期的な換気
- ③ 部屋の保湿と加湿

適切な室温と湿度

室温：20～25℃
湿度：40％以上

