令和５年度　　宇都宮市立豊郷中学校

12 月
師走（しわす）　December

寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか？生活習慣を整えて、冬を元気に過ごしましょう。

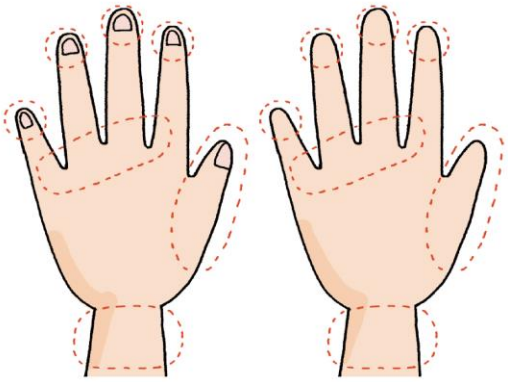
試験前から
かぜ予防を！

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



11 月 21 日（火）豊郷なかよし弁当の日

お弁当の日大変お世話になりました。全員お弁当を持参し、おいしくいただきました。保護者の皆様、ご支援ご協力等ありがとうございました。

※お弁当特集号を後日配付予定です。

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は 1 年のうちで、最も昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。