

.....病気に負けない体づくりをしましょう.....

新型コロナウイルス感染症がまた増加している中、今年はインフルエンザも昨年より出ているようです。近隣ではまだ聞きませんが、油断はできないと思っています。マスクや手洗いなどしていても病気になることはあります。その中でも1番大切なのは免疫力を高めることです。病気に負けないよう体づくりを普段から心がけておきましょう。



- ◆体をよく動かす…日頃から体を動かして体力をつけておきましょう。
- ◆食事（栄養を）をきちんととる…3食しっかり食べて、栄養のバランスに気を付けましょう。
- ◆睡眠時間をしっかりとる…睡眠が足りていないと疲れやすくなったり、病気にかかりやすくなったりします。7～9時間は睡眠時間を取るようにしましょう。
- ◆ストレスをためない…ストレスは体の調子を悪くする原因になります。お風呂にゆっくり入る、音楽を聴くなど、自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。
- ◆石けんで手洗いをする…石けんで手洗いを丁寧にしましょう。手の甲、指の間なども忘れずに。
- ◆マスクをする…冬の冷たい空気を吸ってのどを乾燥することもやわらげてくれます。

.....思いやりって？やさしさって？.....

12月10日は「世界人権デー」です。あなたに響いた言葉はありますか？「人間関係は鏡」と言われます。例えば、自分がしかめっ面をすれば相手も、しかめっ面をすることになるし、自分が微笑みかければ、相手も微笑んでくれます。自分が言われてイヤな言葉は人にも言わないようにして、自分が言われてうれしい言葉を友達や家族に言ってみましょう。



やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ
【マーク・トウェイン】

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない
【ラルフ・ソックマン】

やさしい言葉とは、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする



【マザー・テレサ】

「こころ」は誰にも見えないけれど「こころづかい」は見える。「思い」は見えないけれど「思いやり」は誰にでも見れる 【宮澤章二】



今年ももう終わりになります。年々、あっという間に月日が流れていくように感じます。「光陰矢の如し」って聞いたことありますか？これは月日が過ぎるのは矢のように早いという意味のことわざです。「光」は日、「陰」は月で「光陰」は年月や月日の比喩表現です。「矢の如し」は放った矢のように早いという意味です。矢は一度放たれたら、二度と戻ってくることはありません。そのため、月日が早く過ぎ去ることへの憂いにとどまらず、時の流れは早くて二度と戻ってこないから、毎日を大切に過ごしなさいという教訓としても使われます。みなさんは毎日を大切に過ごしていますか？自分のペースでその日その日を精一杯に生き、周りの人に感謝の気持ちをもって過ごす充実した日々になりますよ◎

🌸 月間目標：感染症に気を付けて元気な体で1年を締めくくろう

🌸 具体策：インフルエンザやコロナウィルス対策を行う

🌸 今月の活動：換気(チェック表)・手洗いの呼びかけ

保健委員長から

今月で今年も終わろうとしています。そして私の任期も今月までです。本当にありがとうございました。この1年間、保健委員のみんなに助けられながら、想像以上に素晴らしい活動ができたと思います。保健委員長になれたことを誇りに思っています。残り少ない期間も頑張ります！元気な体で一年を締めくくりましょう。

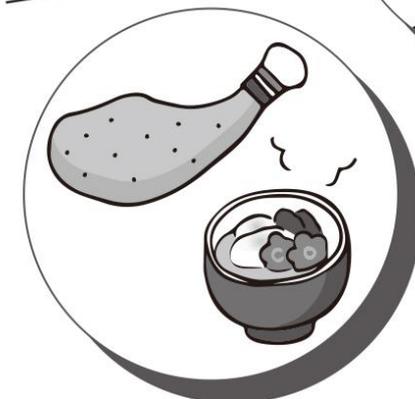
高橋 知奈津

冬休みも **健康第一**



早寝早起き
がんばろう

手洗い・うがい
続けよう



食べすぎに
気を付けて

❄️ 冬の事故に
気をつけて!

やけど



暖房器具のまわりで遊んではいけません。
また、使い捨てカイロなどによる低温やけどにも注意。

交通事故

暗くなる時間が早くなっています。明るい服を着て出かけ、早めの帰宅を心がけましょう。



体の内から外から **冷え対策!!!**

- ☑️ ストレスをためない
- ☑️ 朝ごはんを食べる
- ☑️ 旬の食材を選ぶ

内



外

- ☑️ 軽い運動
- ☑️ お風呂につかる
- ☑️ 首・手首・足首をあたためる