

今日21日は冬至。寒さはこれからが本番ですが、これから少しずつ日が長くなっていきます。

今年は、一年前には思いもよらなかった年になりました。いろいろなことに気をつけながら、できることはしっかりやっていきたいですね。冬休みは生活リズムをくずさず、また運動不足にならないよう、意識して体を動かしましょう。

皆様よいお年をお迎えください。

冬休み中も検温など健康チェックを続けましょう。12月のチェックカードは始業式の日提出してください。

おめでとう!

選ばれました!

薬物乱用防止標語

今年も前期保健給食委員と希望者が薬物乱用防止の標語に取り組み、応募しました。応募総数290名の中から本校より1名が賞に選ばれ、賞状と図書カードが贈られました。また応募者全員に、参加賞としてクリアファイルと4色ボールペンをいただきました。

特別賞 2年 さくらさん「一回の好奇心 一生の後悔 それでもあなたはやりますか」

大切にしたい 12月21日 冬至の風習

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります。

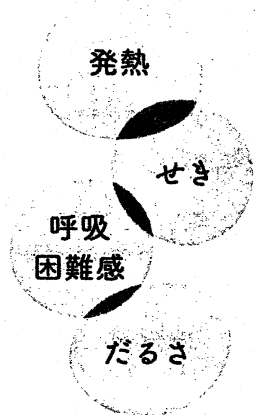
ゆず湯でカゼ知らず?

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。

「ん」のつく食べ物で運氣アップ?

冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べる。特に「ん」が2つつく南瓜、人参、れんこんなどはより運氣が上がるのだとか。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。

せいかくのウイルス対策が



こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せいかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまっては大変です。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。

タンクの水は毎日とりかえる

定期的にフィルターを掃除する

