

かぜやインフルエンザが流行しやすい時期になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いうがいを徹底して習慣づけましょう。

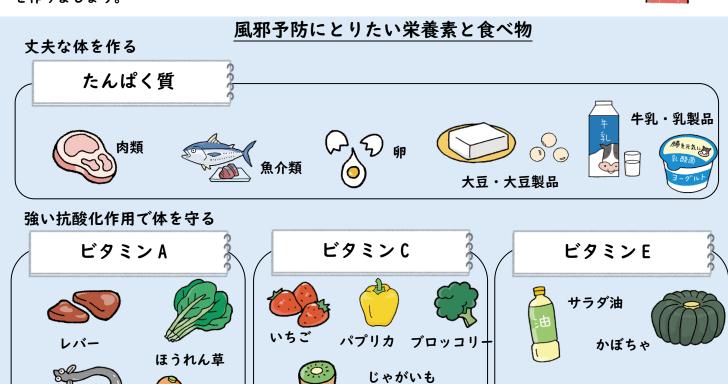
(ご家庭でお子さんと一緒にお読みください)

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう

かぜや胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが大切なことはも ちろんですが、食事や睡眠をしっかりとって体の抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体 を作りましょう。



さけ



キウイフルーツ

今年の冬至は 12月22日

冬至は、I 年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」の付く食べ物を食べて、「運」を呼び込む風習がありま

