

もうすぐ冬休みですね。終業式のある12月22日は「冬至」です。冬至は一年で一番日が短い日のこと。この日に湯舟にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入るとかぜをひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には、血のめぐりを良くしたり、体をあたためたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



かぜ
風邪
かな?
おも
と思ったら...

睡眠をとる
ゆっくり休むのが一番。
休むことで、体にある
回復力や病原菌と戦う
力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



3
つの首
ってなに?

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

この3つのもので温める場所だよ



どこかわかったかな?



3
つの首を温めて
上手に防寒をしましょう