

寒さに負けず、元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。冬休みに入っても生活リズムをくずさないよう、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

気をつけたい 冬の生活習慣

**バランスよく
3食を食べる**



適度な運動をする



早起き早寝を心がける



**手洗い・うがいを
する**



人ごみを避ける



冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使って丁寧に手を洗ったり、うがいをしたり、人混みを避けたりすることも大切です。

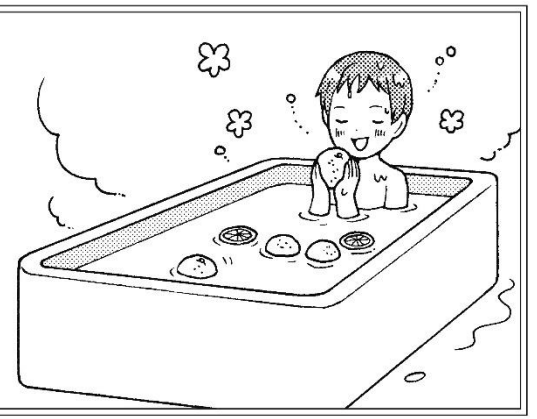
©少年写真新聞社2020

保護者のみなさまへ

夜ふかしや朝寝坊が続くと、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。体の抵抗力を高めるためには、食事・運動・睡眠が大切です。新型コロナウイルス感染症予防の上でも大切なので、家族で生活習慣をととのえましょう。

12月21日は冬至


冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことで、2020年の冬至は12月21日です。この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると、かぜをひかないといわれています。



©少年写真新聞社2020

**寒くても
こまめに換気をしよう**

寒いからといって部屋を閉め切ったままにしていると、空気が汚れていきます。また、新型コロナウイルス感染症予防として、3密（密閉、密集、密接）を防ぐためにも、こまめな換気は重要です。エアコンは室内の空気を循環させているだけなので、窓を開けてこまめに換気しましょう。

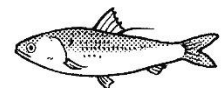


©少年写真新聞社2020

魚漢字クイズ

鯨

Q. これは何という魚かな？
①たら ②ぶり ③このしろ

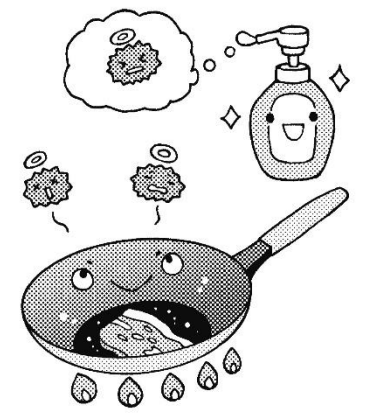
答え ③このしろ 

出世魚のひとつで、ニシン目コノシロ科の魚です。30cm前後になり、酢じめなどで食べます。若いものはコハダと呼ばれます。

©少年写真新聞社2020

冬の食中毒に注意しましょう

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性食中毒が流行しやすくなります。ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などに行います。加熱が必要な食品は、中心部まで（85度～90度で90秒間以上）しっかり加熱します。



©少年写真新聞社2020