



冬を色で表すとしたら、あなたは何色を思い浮かべますか？



雪の白、暖かな炎の赤、冬空のグレー、クリスマスツリーの緑...。英語で「a black winter」といえば、雪の降らない冬という意味だとか。さて、今年は、何色の冬になるのでしょうか？
また、あなたの今年を色で表すとしたら...？そして、来年はどんな色にしたいでしょう？

冬休みの前に...
今年1年を振り返ろう
あなたの健康通信簿

それぞれの項目を10点満点で自己採点してみよう！

1	毎朝同じ時間に起きることができた	___/10点
2	3食しっかり食べた	___/10点
3	食後の歯みがきを欠かさなかった	___/10点
4	毎日、意識して体を動かした	___/10点
5	ストレスを上手に発散することができた	___/10点
6	テレビやゲームの時間はルールを決め、守った	___/10点
7	手洗いは、指の間やつめ、手首までていねいに行った	___/10点
8	健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた (指摘を受けなかった人は10点)	___/10点
合計		___/100点

49点以下の人
点数が低いかな？ ウィークポイントを見よう。
とにかく今日できることからチャレンジしよう。冬休みの間がチャンス！

インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

飛沫感染
感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む
予防法 **マスクをする**

接触感染
ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる
予防法 **手をしっかり洗う**

空気感染
空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む
予防法 **換気をする**

さり気ない幸せについて

子供たちはどんなところで家庭を、幸せを感じているのでしょうか。

温かい夕ごはんの湯気がたって、皆がテーブルに揃っている時。アイロンをかけた服がきちんとたたんであった時。きれいになった洗濯物の匂いがした時。自分の写真が部屋に飾ってあった時。「頑張ったね」ってほめてもらった時・・・。

いろいろな些細な出来事が、子供たちの心を



今年も残りわずか、健康

で過ごせますよう！！

12月22日は冬至

「冬至（とうじ）」一年で一番日の短い日です。その翌日から少しずつ日が長くなるので「一陽来復（いちよとも）言われます。また、悪い方に向かうという意味は長くなりますが、本格的になるのは冬至を過ぎて

