



今年も残り1か月となりました。寒さがだんだん厳しくなり、これから本格的な冬がやってきます。この寒さで外出もついつい遠のいてしまいがちですが、外を見渡すと、この時期ならではの行事が行われたり、街の中がきれいに飾りつけられたりしています。そんな街中を散策するのは大人でもわくわくするものです。外気浴がたら、お子様と散策を楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 大掃除

年末に行う大掃除は、煤（すす）払いに由来します。煤払いとは、新年に歳神様をお迎えする為に、家中の煤を払い清めていた年中行事です。江戸時代から始まり、当時は、12月13日に行われていました。

12月13日は、正月の準備を始める‘事始めの日’でもあり、煤払いをしてから門松やしめ縄を飾って正月の準備をしていたのです。

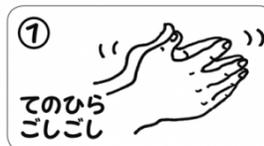
次第に家族の都合が合いやすい正月休み中に行なう事が多くなり、大掃除と呼ばれる様になりました。煤払いは、現在でも神社などでは、代表的な神事として行われています。

今年も、家族皆で大掃除をしてみませんか？自分専用のお掃除道具は、愛着が沸くもの。一緒に買い物に行って子どもにお掃除道具を選んでもらっては、いかがでしょうか？最近では、スポンジ、雑巾、ハンディワイパー等もキャラクターデザイン、色、形、柄、色々子ども達が興味を沸かす道具も市販されています。ゲーム感覚を取り入れ楽しくお掃除も良いですね。

## 保健コーナー

# 正しい手洗いを！

手洗いは風邪や感染症の予防にもつながります。今年はコロナ、インフルエンザ、はやり目、溶連菌など様々な感染症が爆発的に流行しています。外出後、トイレの後、食事の前、汚れた後にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。30秒かけて洗うようにすると良いですね！！



せっけんをつけて、手のひらをごすり合わせます。



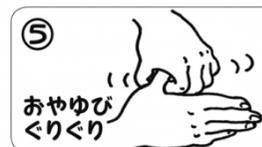
手の甲に手のひらを重ねてごすりします。手を入れ替えて反対側の手の甲もごすりしましょう。



手のひらに指先を載せて、クルクルとつめの間を洗います。反対側の指先も洗いましょう。



両手を組み合わせて、指の間同士をごすり合わせて洗います。



親指を握って、グリグリして洗います。反対側の親指も洗いましょう。



手首を握って洗います。反対側の手首も洗いましょう。

## 栄養コーナー

# 免疫力を高めましょう

〇コロナウィルスに限らず、風邪やウィルスによる感染症が流行しやすい季節になってきました。ビタミンが豊富なほうれん草や柑橘類、ポリフェノールが含まれるりんごや大豆、ゴマなど抗酸化作用のある食材は、ウィルスなどの外的から身を守る役割があります。手洗いうがいをしっかりとすることはもちろん、食事でも体の免疫力を高める工夫もしていきましょう。

〇白菜・大根・かぶなどの冬野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする効果があります。鍋やスープに入れて食べれば胃腸の調子が悪い時でも摂取しやすく体もポカポカに。栄養価が高い今が旬の冬野菜を食べて寒い時期を乗り越えましょう！