



明日は2学期の終業式です。今年は、長期の臨時休校をしたり、「新しい生活様式」を今までの生活に取り入れる必要があったりと、生活の仕方や考え方を大きく変えていく必要のある1年間になったと思います。まだまだ新型コロナウイルス感染症が落ち着く気配は見られませんが、感染症に気をつけて、ケガや事故なく楽しい冬休みを過ごしましょう。良いお年を！

## ● 健康的な冬休みを過ごそう！

年末年始は楽しい予定や面白いテレビ番組が多くあって、つい夜更かしをしたり、起床が遅くなったりしがちです。しかし、どんどん寒さが厳しくなる時期なので、生活リズムの少しの乱れが体調不良につながりやすくなります。冬休みもその後もずっと元気に過ごすために、生活リズムを崩さないような過ごし方を心がけましょう。特に、スマホの使いすぎやゲームのしすぎには気をつけて、節度を持って楽しむようにしましょう。

また、初詣などで外出をする際は、寒さ対策に加えて、マスクを正しくつけて、手洗い・アルコール消毒をし、感染症対策もしっかり行うようにしましょう。「ほけんだより12月号」を再度確認して、感染症対策のふり返りもしてみてくださいね。



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないことはありますか？



### 朝ごはん

時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう

### メディア

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう

### 手洗い

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう

### 病院受診

健康診断で気になることがあった人は、今年うちに受診するのを忘れずに

## 手洗いの年 締めくくるのはやっぱり…



今年「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでいねいに洗えば、手についているウイルスの感染力がぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。

