



今年度も残りあと二ヶ月を切りました。
一日一日を大切に、今月もおもいきり楽しんで過ごしたいと思います。

感染症予防対策

- インフルエンザなどの感染症の予防に大切なのは「**湿度**」を保つことです。冬は暖房器具を使うので湿度が下がりがちです。出来るだけ湿度を**50%以上**に保てるようにしましょう。加湿器がなくても、水に濡らしたタオルをハンガーにかけておくだけでも加湿効果があります。
- インフルエンザなどの感染症にかからないようにするためには、日々の健康的な生活が大切です。手洗いうがいはもちろん、規則的な生活、十分な睡眠時間を確保し、免疫力を高めましょう。

節分の意味を

知っていますか？

節分とは、季節の分かれ目のことで、立春、立夏、立秋、立冬のことです。年に4回ありますが、現在は立春の前日の節分が有名ですね。昔の人は悪いものや災いを鬼に例えて、豆をまいて追い払っていました。それが節分の行事として今でも行われています。ぜひお家でも豆まきを楽しんでみてくださいね。

