

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝夕が冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず体調をくずしたり、風邪をひいたりしやすい時期です。風邪の予防にはバランスのとれた食事と休養を十分とり、積極的に体を動かすことが大切です。また、外から帰ったら、手洗いとうがいを欠かさず行うことを習慣づけていきましょう。

正しい手洗い・うがい

昨年に引き続き、今年も感染予防対策を徹底した1年となり、手洗い、うがいの重要性を改めて感じたのではないのでしょうか。風邪予防をはじめ、インフルエンザやコロナウイルス感染予防のためにも正しい手洗い・うがいを心がけましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

- **手洗い時の注意点****
- ・洗い残しのないように、30秒ほどかけて丁寧に洗いましょう。
 - ・その後せっけんは十分に洗い流しましょう。
 - ・濡れたまま自然乾燥をすると、知らないうちに、雑菌が付きやすくなってしまいますため、清潔なタオルなどでふきましょう。
 - ・タオルもこまめに取替え、清潔を保ちましょう。

- **手洗いのタイミング****
- 帰宅後や、トイレの後、食事の前や、調理の前後などこまめに洗いましょう。



正しいうがいの仕方

- ①うがいをする前に、まず手洗いをします
- ②ブクブクうがい（口内洗浄）を1回します
水を口に含み、左右交互に頬を膨らませ、15秒ほどブクブクとゆすぎ吐き出します。
- ③ガラガラうがいを2回します
水を口に含み、上を向いて約15秒くらい「ガラガラ」うがいをして吐き出します。

****うがいのタイミング****

うがいは、帰宅後だけでなく、食事の前、掃除をした後などのタイミングで行いましょう。乾燥が気になる時や、のどに違和感がある時などにも、うがいは効果的です。また、風邪を引いている家族が家にいる場合には、これらのタイミングにかかわらず、こまめにうがいをするをお勧めします。

****ガラガラうがいが難しい場合****

まだ小さなお子さんはガラガラうがいが難しいかもしれません。まずはブクブクうがいを習慣化しましょう。また、水やお茶などのこまめな水分補給を心がけましょう。

冬至

12月22日（水）は冬至です。冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長くなる日のことです。日本には、冬至に南瓜を食べるゆず湯（ゆずを入れたお風呂）に入る風習があります。

- 🍷 南瓜を食べる理由・・・昔、野菜があまり収穫できない冬は、南瓜が貴重なビタミン源だったそうです。南瓜を食べる風邪を予防していました。
- 🍊 ゆず湯に入る理由・・・ゆずの木は寿命が長く、病気にもなりにくいそうです。そのことから、ゆず湯に入って無病息災を祈るようになりました。

旬の食材 さつまいも

さつまいもには、**ビタミンC、B₁、E、カリウム、食物繊維**などの栄養素が幅広く含まれています。免疫物質を作る作用や、ビタミン・ホルモンの合成、腸の動きを助ける効果が期待されます。

【選ぶ時のポイント】

- ・形…ふっくらとした紡錘形（ラグビーボール型）
- ・色…濃い紫色
- ・重さ…すっしりと重いもの
- ・表面…くぼみが浅く、ツヤツヤしている。芽が出ていないもの。

【保存方法】

- ・土付きのもの…新聞紙に包むか段ボールに入れ、日の当たらない、風通しの良いところで常温で保存（約1～3カ月）
- ・洗ったもの…新聞紙に包み、冷蔵庫の野菜室で保存（約1～2週間）
- ・カットしたもの…少量ずつラップで包み、冷凍保存袋へ入れて冷凍庫で保存（約1カ月）

さつまいものきんぴら

- 材料●
- | | | | |
|--------|-------|-----|-------|
| ・さつまいも | 中1本 | ・砂糖 | 大さじ1杯 |
| ・ごま油 | 大さじ1杯 | ・醤油 | 大さじ1杯 |
| | | ・ごま | 適量 |
- 作り方●
- ①さつまいもをよく洗い、拍子木切り（細長く切る）にし、10分ほど水にさらします。
 - ②さつまいもの水を切り、キッチンペーパーなどで水気を拭き取ります。
 - ③フライパンにごま油を引き、さつまいもを強火で炒めます。
 - ④2～3分ほど炒めたら、中火にし、砂糖、醤油を入れてさらに炒めます。
 - ⑤火を止めてから、ごまをふりかけ混ぜ合わせ完成です。

