

冬に旬を迎えるリンゴは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よく噛んで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。・・・でも本当の歯磨きも忘れずしましょうね。

**思いやりって？ やさしさって？**

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ  
マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない  
ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする  
マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える  
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える  
みやざわしょうじ 宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。  
今のあなたの心に響いた言葉はありますか？

**「ポケットに手」はキケンです**

氷が張ったり道路が凍ったり、また雪が降ったりなどして、滑りやすくなる季節です。みなさん、気をつけていると思いますが、「寒いから」といって歩くときに上着やズボンのポケットに手を入れていませんか？ もしも滑ったりころんだりしたときにすぐに手をつけず、とても危険です！ 歩くときはポケットから手を出しておくようにしてください。また、手が冷えるときは手袋をしてください。

**3つの首を温めて体ポカポカ**

北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするので。

- 首** ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう
- 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎

体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

# クリスマスの へえ～そうなんだ！

## へえ～ その① 日本のクリスマスは 戦国時代に始まった

約500年前、宣教師のフランシスコ・ザビエルがキリスト教の布教とともに伝えたといわれています。

## へえ～ その② サンタクロースは 実在した

キリスト教の神父、Santa Clausさんがモデル。貧しい子どもたちにお菓子を配る優しい人だったそう。



## へえ～ その③ 「恋人同士のイベント」 は日本だけ

クリスマスは「Christ」（キリスト）と「mas」（礼拝）を組み合わせた言葉で、キリストの誕生をお祝いする日。海外では家族で過ごすのが一般的です。日本のお正月に近いですね。



カゼなどひかないように、あったかくして楽しんでくださいね。

# 感染対策にピッタリな湿度は？

ゲヘヘ 寒くて  
空気が乾燥した部屋、  
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

## 湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても  
快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は  
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

# ねん 1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごがのったショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか？

「お菓いで世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

.....

今年はどんな年でしたか？ 手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。

ほかに、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。

