った。 のに 今年も残すところあと一か月 になりました。日に日に寒さが厳 しくなり、かぜやインフルエンザ りゅうこう などが流行する時期です。うが い・手洗いをし、生活リズムを整 え、予防に努めましょう。そし て、元気に新しい年をむかえま しょう。





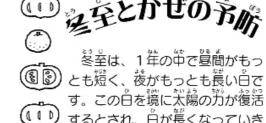


4 マスクをつける













す。この自を境に太陽の力が復活 するとされ、首が長くなっていき



ます。冬至にかぼちゃを食べたり、 ゆず湯に入ったりすると、かぜを



ひかないといわれています。



