



新しい年が始まりました。今年も心身の健康に関する情報を、皆さんにお知らせしていきたいと思ひます、よろしくお祈ひします。



全国的にインフルエンザが蔓延し、群馬県内ではインフルエンザ警報が出ています。また、インフルエンザだけでなく、ウイルス性胃腸炎や新型コロナウイルス感染症も出ています。感染症予防には、**手洗いが重要**ということは、今までもお知らせしていましたが、ほかにも感染予防に役立つことがあります。

手洗い・消毒  
だけじゃない!

## 感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



## 1月7日は七草「爪」!?

1月7日は七草がゆを食べる風習がありますが、「爪切りの日」でもあります。七草の一つである「なずな」をお湯に浮かべたものに指を入れ、その年に初めて爪を切ると、よくないものをよせつけないといわれている「七草爪」の風習からきています。爪が伸びていると、爪と指の間によごれがたまったり、自分や他の人を引っかけて傷つけたりしてしまうことがあります。今年もせいけつを保つために、爪はこまめに切りましょう。

