

ワンポイント コラム



お正月ってなあに??

お正月は、新しい年の豊作と家族仲良く健康で暮らせることを祈る行事です。新しい年が始まる時に最初に訪れる神様を“年神さま”といいます。農耕民族である日本人は、すべての物に魂が宿っていると考え、人間は死ぬと祖霊になり子孫を見守ると信じてきました。その祖霊がお正月には年神さまになってやって来て、子孫繁栄を見守ってくれるのです。



鏡開き

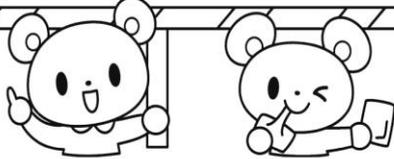
1月11日です。お供えてあった鏡餅を食べる行事です。「割る」・「切る」は使わず、「開く」という縁起の良い表現をします。

餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっておささないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く
- ④口に入れさせすぎない
- ⑤食べているときに目を離さない



じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息をを吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえます。



片方の鼻の穴を抑え、ゆっくり少しずつつまみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



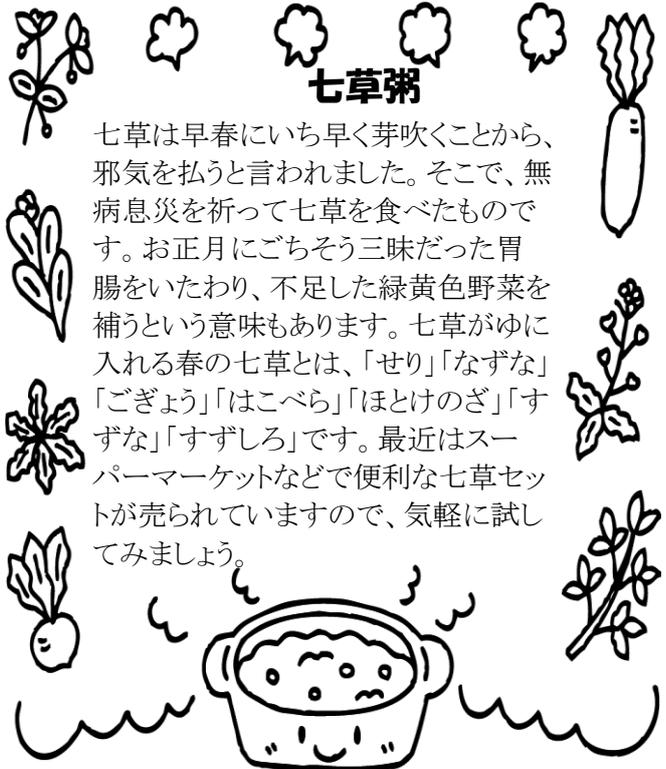
鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものや風邪の初期症状の場合見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしている為、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は、加湿などを行い、鼻水を出やすくしてあげましょう。



七草粥

七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われました。そこで、無病息災を祈って七草を食べたものです。お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味もあります。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみてください。

冬の風邪について

冬に流行する風邪には、発熱、鼻水、咳などが主症状の“鼻と喉の風邪”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくる風邪”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、注意すべきはインフルエンザですね。

時に重症化することがあります。

急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、早めに医療機関を受診しましょう。

新型コロナウイルスとの関係も心配です。うがいと手洗いを忘れずに、引き続き感染対策をしていきましょう。

