



肌に触れる冷たい風に頬や鼻を赤らめながら、元気に遊んでいる子ども達。  
冬のこの季節だからこそ楽しめることを見つけながら、2月も楽しく過ごしていきたい  
と思います。



節分では炒った大豆を撒くのはなぜでしょうか？それは、人間を支える五穀の中で大豆が一番大きく、力が強いと考えられていたからです。また、「魔(ま)を滅(め)する=豆」という意味も込められていて、炒った豆を使うのも「魔の目を射る」に通じるからです。豆まきの後は年の数(満年齢に新年分の1粒を足した数)だけ豆を食べると、心身の邪気も払って無病息災になります。



### 《柗鯛(ひいらぎいわし)》

柗の葉の棘が鬼の目を刺すので門口から鬼が入れず、また塩鯛を焼く臭気と煙で鬼が近寄らないと言われている為、魔除けとして飾るようになりました。

今年の節分は2月3日(木)です！



### 【冬場の換気について】

季節を問わず、感染症対策には、こまめな換気が重要です。しかし、冬本番を迎え、寒さと換気に折り合いがつかないことが多いと思います。冬場の換気は室温が下がりすぎないように、上手に換気に取り組む必要があります。

厚生省は、居室の温度および相対湿度(一般的に天気予報などで発表される湿度)を、18℃以上かつ40%以上に維持できる範囲内での換気を推奨しています。

#### 【室温変化を抑えるポイント】

##### ・換気の前に暖房を入れ部屋を暖かくしてから窓を開ける

冷えた壁、床、天井を暖めておくことで、窓開け換気をしても部屋の温度が下がりにくくなります。

##### ・換気したい部屋に外の空気を直接入れない(2段階換気)

人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れることも、室温変化を抑えるのに有効です

##### ・寒さが気になる時は少し短めの窓開け換気を1時間に2回

暖かい空気は冷たいところに逃げようとするため、冬場は窓を開けると空気が自然と流れやすいので、短い時間でも必要量の換気が可能です。

##### ・24時間換気システムを正しく使用する

住宅に換気口が設置されていれば、浴室や洗面、トイレなどの換気扇を使用すると、2時間で室内の空気を1回入れ替えることができます。

