

病気に負けないからだを作ろう

あと1か月で今年も終わります。冬になると「風邪ひきさん」をあちらこちらで見かけますね。みなさん、「風邪くらい平気だよ」などと思っていないですか？「風邪は万病のもと」といわれるように、いろいろな病気を引き起こす危険があるのです。今年はさまざまな病気が流行っています。予防するには手洗い、うがい、運動や睡眠をしっかりとすることはもちろん、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。だんだんと寒さが厳しくなるこの時期は、予防にぴったりの食品を食べて、病気に負けないからだを作りましょう。

かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

- | 発熱・寒気 | 鼻水・鼻づまり | せき・のどの痛み | 下痢・吐き気 |
|--|--|---|---|
| 水分
めん類 | 汁物
スープ | アイス・クリーム
ゼリー | おかゆ
スープ |
| 発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。 | 温かい汁物や発汗殺菌作用のあるねぎやしよしがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。 | のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。 | 胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。 |

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節になりました。いろいろなものに触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、水が冷たくても、食事の前には、石鹸を使って丁寧に手を洗いましょう。

手洗いのポイント

石鹸をつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は、念入りに洗いましょう。

洗い残しやすいところに注意しましょう

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭きとりましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

- | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------|
| た 食べ過ぎにきをつけよう | の 飲み物は甘くないものを選びよう | し しっかり手を洗ってから食事 | い 1日3食規則正しく食べよう | ふ 冬が旬の食べ物をとろう | ゆ ゆっくりかんで食べよう |
| や 野菜をたっぷり食べよう | す すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう | み みんなで食卓を囲む機会をつくろう | を おやつは時間と量を決めてとろう | 以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。 | |

12月から、冬のこま井リレーがはじまります！お楽しみに！