



寒さに負けずに、冬を元気にすごそう！



寒くなり、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。「かぜは万病のもと」とよく言われます。かぜをあなたに知らずに、しっかりと予防しましょう。かぜをひかないためにも、以下のポイントに気をつけて生活しましょう。

今年のかぜを ひきま宣言！ かぜ予防のポイント

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

かぜ予防によい栄養素は？

たんぱく質

からだをあたため、寒さに強いからだをつくれます。

肉や魚、たまご、大豆、牛乳・乳製品に多くふくまれています。



ビタミンA、C

鼻やのどのねんまくをしょうぶにし、かぜのウイルスと戦う力を高めてくれます。

野菜やくだもの、いも類に多くふくまれています。



それでもかぜをひいてしまったら？

発熱などで、体の水分が失われやすいため、水分をしっかりととり、休みましょう。食事がとれるようなら、消化のよいおかゆやそうすい、温かいスープなどがおすすめです。食よくがないときは、ゼリーなどでもよいですね。味のこいものや、刺激のあるものはさけましょう。



～からだがあたたまる料理を食べよう～

12月22日は、冬至です。冬至は、一年の中で昼がもっとも短くなる日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると、かぜをひかないと言われています。9日に、「かぼちゃとぶたにくのにももの」と「白菜のゆずつけもの」が出ますので、しっかり食べてかぜを予防しましょう！

