



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。



かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。かぜのシーズン以外でも、日頃から手洗いやうがいを行い十分な睡眠と栄養をとって、体調を整えましょう。

## 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



かぜをひいたら  
水分をしっかり  
とりましょう



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

## 症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



水分

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。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょう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。

せき・のどの痛み



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。

下痢・吐き気



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。

### 薬を飲む時は…

グレープフルーツジュースなどは薬の作用に影響することがあるので、薬は水かぬるま湯で飲みましょう。



## ☆冬休みも朝型生活を心がけよう！

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

冬休みは色々なイベントもあり、時間が不規則になりがちです。学校もないため夜更かし朝ねぼうで朝食抜きにならないようにしましょう。

### 朝ご飯を食べるためのポイント

- 1.寒いけど室内でもこらず、運動や家の手伝いなどからだを動かす。
- 2.寝る時刻を決め、早寝早起きを心がける。
- 3.夜食を食べ過ぎない。おやつなど、だらだら食べて食事時間が変わることがないようにする。

### ☆もし夜食を食べる場合は・・・

- 1.カロリーが高くない太りにくいもの。(量を食べすぎない)
- 2.脂肪分の多くない消化しやすいもの。遅い時間に食べると消化が悪いのでやめる。
- 3.甘いもの中毒にならないように、砂糖たっぷりの菓子はさける。
- 4.からだを温めるもの。
- 5.よくかんで食べる。

### 夜食の飲み物は…

カフェインはコーヒーや紅茶のほか、コーラなどにも含まれます。コーヒーやエナジードリンクなどのカフェイン入り飲料を眠気覚ましに飲む人もいますが、子どものうちはあまりとらない方がよいでしょう。

## ☆給食試食会を実施しました



11月29日(木) 学校保健・給食委員会の日程に合わせて、給食試食会を実施しました。

栄養士より、給食の内容についての説明の後、会食しました。

「思ったより薄味だった」「大人には量が多い」「温かいスープはおいしい」などいろいろな感想をいただきました。



## 教えて！ うがいマン

ぼくはうがいマン  
うがいには2種類あるって  
知ってる？



口の中のバイキンを  
洗い流す  
ブクブクうがい



あ～  
のどの奥の  
バイキンを  
洗い流す  
ガラガラ  
うがい



今日から君も  
うがいの達人！  
かぜ予防には2つの  
うがいをしよう！



食事の前はうがい  
手洗いをしよう！  
きれいなハンカチ  
で手をふこう！