



12月食育だより



風邪やインフルエンザを予防しよう

今年も残りあと1ヶ月となりました。寒くなり空気も乾燥するため、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行する季節です。インフルエンザやノロウイルスは感染力が強く、お年寄りやお子さんでは症状が重くなりやすいので注意しましょう。手洗い・うがいでしっかり予防し、かかってしまったら、ほかの人にうつさないように気をつけましょう。



風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。

正しい手洗いの仕方



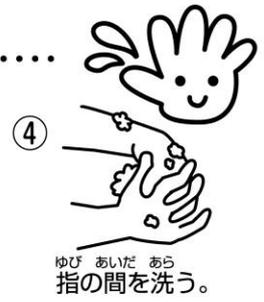
① 手を水でぬらす。



② せっけんをつけて、手のひらを洗う。



③ 手のこうを洗う。



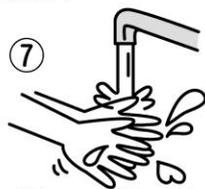
④ 指の間を洗う。



⑤ 指先・爪の間を洗う。



⑥ 手首を洗う。



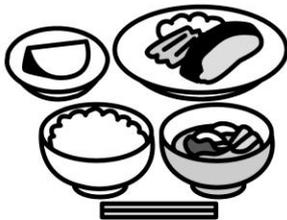
⑦ 水でよく洗い流す。



⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

栄養

1日3食、バランス良く食べましょう。特に朝ごはんは大切です。



休養

早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。睡眠不足は



運動

適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けない体をつくりましょう。



保湿

マスクやうがいで、鼻やのどを保湿しましょう。室内は50~60%の湿度になるよう加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに！



12月22日
冬至



1年のうちで最も風が短く、夜が長い日。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気になるまいといわれています。