



おうちの人と一緒にみましよう

日増しに寒さが厳しさを増してきています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどが流行する時期になってきました。冬を元気に過ごすために、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を守り、元気に2学期をのりきりましょう。



## 「かぜ」をひくのはどうして？

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うつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

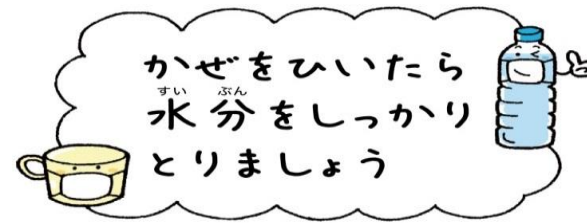


今年のかぜを  
ひきま宣言！

## 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。



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

<p>発熱・寒気</p> <p>水分 めん類</p> <p>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。</p>	<p>鼻水・鼻づまり</p> <p>汁物 スープ</p> <p>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。</p>	<p>せき・のどの痛み</p> <p>アイス クリーム ゼリー</p> <p>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。</p>	<p>下痢・吐き気</p> <p>おかゆ スープ</p> <p>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。</p>
--	---	--	---

冬至とカゼの予防

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

冬に美味しい野菜を食べよう

ほうれんそう、ねぎ、だいこん、ブロッコリー