



令和6年12月2日
流山市立東深井中学校
流山市立北部中学校

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

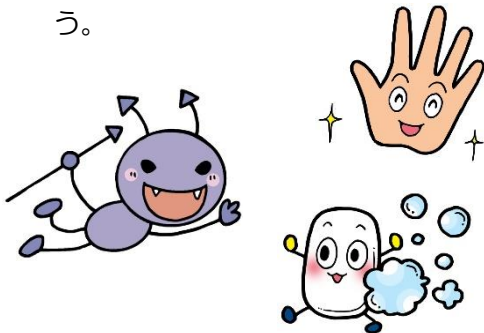
食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。

効果的な
手洗い



ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。



かぜをひかないようにね!

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



主に体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のサケ、タラ、ブリなどをおかずに取り入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体に良いあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれています。冬に美味しい野菜をたくさん入れて、鍋物などでたくさん食べましょう。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCは、薄皮の白い筋の所に多いです。

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。

冬に美味しい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。



