


今年も残すところあとわずかになりました。朝夕が本格的に冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず体調をくずしてしまう人が増える時季です。外出時や食事の前には手洗い・うがいをしっかり行いましょう。また、「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、かぜを予防しましょう。

せっけんであらう 石けんで手を洗いましょう

石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るととても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

せっけんを使った手洗い

 <p>①水でぬらす</p>	 <p>②泡立てる</p>	 <p>③手のひら</p>	 <p>④手の甲</p>	 <p>⑤指と指の間</p>
 <p>⑥親指</p>	 <p>⑦指先</p>	 <p>⑧手首</p>	 <p>⑨よく水で流す</p>	 <p>⑩ハンカチでふく</p>

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

てであらう 手を洗うタイミング



いえかえとき
家に帰った時



トイレの後



どうぶつさわとき
動物に触った時



はなあと
鼻をかんだ後



りょうりまえ
料理をする前



いただきます
食事の前

てであらうもくつき
手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかに、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

しょうじょうべつ 症状別 かぜをひいた時の食事

はつねつ さむけ
発熱・寒気



すいぶん
水分 めん類

はつねつ すいぶん
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。

はなみず はな
鼻水・鼻づまり



しるもの
汁物 スープ

あたた しるもの はつかん
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



アイス
クリーム ゼリー

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。

げり は
下痢・吐き気



おかゆ スープ

いちょう よわ
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。