



よほう
かぜを予防しよう！

2月は寒さがきびしく、空気が乾燥しているので、かぜやインフルエンザなどに注意が必要です。元気に過ごすために日頃から次のようなことに気をつけて生活するといいですね。

かぜに負けない体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、感染症予防に効果のあるビタミンC、免疫力を高めるビタミンAを多く含む食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

たんぱく質



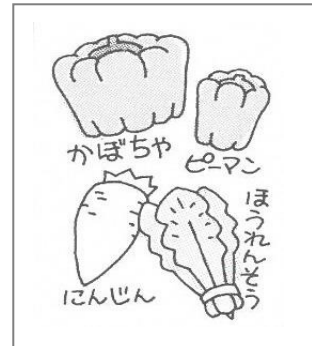
寒さで消えた体力を回復させます。

ビタミンC



寒さに対する抵抗力を強くします。

ビタミンA



皮ふやのどの粘膜を丈夫にします。

手洗い・うがいで かぜ予防



かぜやインフルエンザのウイルスを体の中に入れないようにするために、外から帰ったら、まずしっかりと手洗い・うがいをするのが大切です。



ノロウイルスにも注意

特に冬場はノロウイルスが流行します。予防のために調理や食事の前、トイレの後にはせっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。

