

食育 しょく いく つうしん



がつごう
12月号

かぜやインフルエンザを
よぼう
予防しよう!

かぜやインフルエンザにかかりやすい季節になりました。
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」や「インフルエンザ」ってなに？

ウイルスや細菌が鼻やのどなどに入って、炎症などを起こすさまざまな症状が出た状態を「かぜ」といい、インフルエンザウイルスが入って症状が出た場合「インフルエンザ」といいます。

日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとってかぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。



予防のポイント

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かかった時に積極的にとりたい栄養素

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



基礎体力をつけ、抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。



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。