



平成30年12月3日

熊野市立五郷中学校

□□□ 風邪・インフルエンザの季節です □□□ 栄養&休養&運動で体の抵抗力を高めましょう！

どうして風邪やインフルエンザが流行するの？

冬場に風邪やインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥して風邪やインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。風邪などのウイルスが体内に入っても、風邪をひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などもかかわっているからです。

抵抗力を高めるために【風邪対策の食事】

*バランスのよい食事、中でもたんぱく質とビタミンを多く摂る。

・たんぱく質は、のどや鼻の粘膜を作るもとになり、ビタミンには、のどや鼻などの保護機能をもつ働きがあります。両方とも粘膜の抵抗力の強化につながります。

◇おすすめ食材・・・鶏ささ身・油あげ・納豆

◎水炊きのように鶏肉や野菜を使った鍋は、たんぱく質・ビタミンと一緒に摂れて、手軽で内側からぽかぽかに温まりますからお勧めです。



かぜをひいてしまったら・・・



安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理は、さけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



12月22日は、冬至です！！



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。実際、かぼちゃに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またゆずには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに殺菌作用のある成分が含まれています。これが、体が温まり、風邪予防にもなると言われる由縁でしょう。冬至には、かぼちゃとゆずの2大協力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう。



強力パワーの



ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。

あなたは 指先 ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。