



令和3年度12月
磯部小学校

12月になると、寒さが一段と厳しくなってきます。空気が乾燥しやすい冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症の流行が起こりやすくなります。また冬休みや年末・年始の行事を控え、生活リズムも乱れがちになります。冬を元気に過ごすためのポイントを確認しましょう。



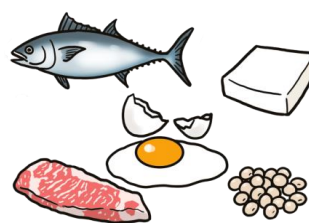
寒い冬を元気に乗り切ろう！



◆ 寒さに負けないための栄養素の役割 ◆

寒くなると体調をくずしやすく、かぜなどをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。

【体を強くする】



【たんぱく質】
血や筋肉などの体をつくり、寒さに負けない体にします。また、病気に負けない力もつけてくれます。

(肉、魚、卵、大豆、大豆製品など)

【抵抗力をつける】



【ビタミン】
鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスが入り込むのを防ぎます。また、ウイルスとたたかう力も強くします。

(野菜、くだものなど)

【体を温める】



【炭水化物・脂質】
熱を作り出し、外の寒さに、体温がうばわれないようにします。とり過ぎは体によくないので気を付けてね。

(ご飯、パン、めん、いも、油など)



手洗いはしっかり、こまめに！

病気の原因となるウイルスは、手を介して体内に侵入します。外出後、食事の前、トイレの後、せっけんを使って、すみずみまでしっかり洗いましょう。

20~30秒



手洗いはとても効果的な予防法です。

1日3食、好き嫌いなく食べる！



朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べる
ことで、よいリズムが

生まれます。野菜に多いビタミン類は抵抗力を高め、寒さに負けない体をつくれます。好き嫌いなく食べるようにしましょう。

しっかり寝て、体を休める！



体をしっかり休めることも健康に過ごすためにも大切なことです。

年末・年始の楽しい行事が続きますが、夜更かしや朝寝坊せず、十分な睡眠時間をとって体を休めましょう。

他人にうつさない心づかいも！

気を付けていても病気になることはあります。せきやくしゃみが出る人は、他人にうつさない心づかいができるといいですね。

また、体調が悪いときは、給食当番の仕事を交替しましょう。

