



12月

令和6年11月29日  
足立区立保木間小学校  
校長 北川 みどり

今年も残りわずかとなりました。今年にはみなさんにとってどのような年でしたか？  
最近、寒さが強くなり、かぜやインフルエンザが本格的に流行してくる季節になりました。しっかり食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

## よぼう かぜ予防4つのポイント！

かぜ予防のためには、石鹸でしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



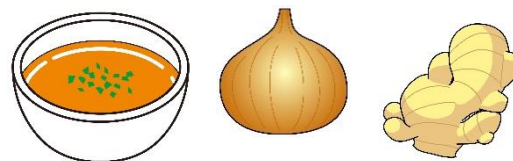
## よぼう ~かぜ予防のために気になる栄養素に注目！！~

<p><b>たんぱく質</b></p> <p>たんぱく質は、かぜに負けない力を高めて、体を動かすエネルギー源になります。</p> <p>魚や肉・たまご・豆腐・牛乳に多く入っています。</p>	<p><b>ビタミンA</b></p> <p>ビタミンAは、のどや鼻などを健康に保つ働きがあります。</p> <p>にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜（色の濃い野菜）やレバーに多く入っています。</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>ビタミンCは、菌やウイルスから体を守る力を高める働きがあります。</p> <p>野菜やくだもの、芋類に多く入っています。</p>
---	---	---

## もしも、かぜをひいてしまったら・・・

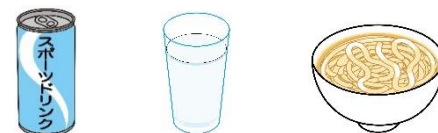
どんなに気をつけていても体調を崩してしまうときがあります。そんな時は、無理をして食べるのではなく、症状に合わせて上手に食べて体力を戻していきましょう。

### はなみず はな ~鼻水・鼻づまい~



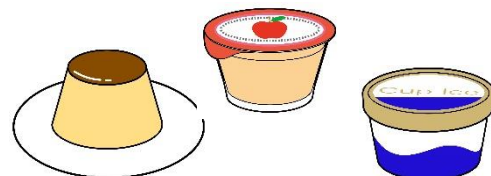
温かい汁物に体を温める働きのある野菜「たまねぎ」や「しょうが」を入れて食べましょう。また、ビタミンAが多く入っている食材を食べましょう。

### ねつ さむけ ~熱・寒気~



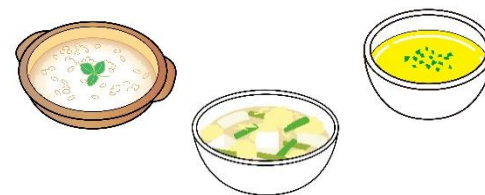
熱が出ると体の中の水分やエネルギーがいつも以上に使われてしまいます。水分補給をして、エネルギー源になる麺類やごはんを食べましょう。

### ~せき・のどの痛み~



食べる時のどが痛くなるようなからい物や味の濃い食べ物は避けて、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 け ~下痢・吐き気~



胃腸が弱っているのに、味が濃い食べ物は避け、消化にいいおかゆや雑炊・スープなどを食べましょう。



発熱や下痢をしているときは、体からたくさんの水分が失われます。水やスポーツドリンクなどでしっかりと水分補給をしましょう！

