

今年も残りわずかです。冬は寒い日が続き、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気にすすすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをし、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。



今年のかぜをひきたくないよ。どうすればいいのかな？

かぜやインフルエンザに負けない体の作り方

食 事をきちんと食べる **休** 養・睡眠を十分にとる

栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

手 洗い・うがいをする **運** 動して体を動かす

石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

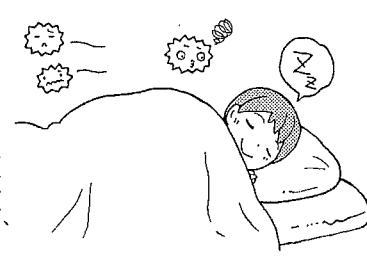


この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分でつくりよう！

かぜの時は、安静・保温・栄養

かぜは、鼻やのどを中心とした上気道に起こる急性の炎症のことで、いろいろな種類の病原体によって起こります。かぜを治療するためには、体力をつけて病原体に負けない抵抗力をつけることが必要です。

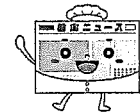
それには安静・保温・栄養が大切です。かぜの時はエネルギーを使うので、無理のない範囲で、栄養のバランスのよい食事をとり、体を冷やさないようにして、十分な休養・睡眠をとみましょう。



食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	D	6		11	え	
			7	ろ		
2	5				12	び
						14
3				10	A	ぼ
4		B	B			13
				9	ず	E
						C

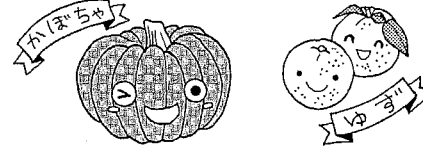


ABCDEの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ C □ D □ E □ を食べよう！

12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。音ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。



保護者のみなさまへ

冬は子どもたちが体調をくずしやすい季節です。栄養のバランスのよい食事や運動、休養・睡眠がとれていないと、体の抵抗力が低下して、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。また、病原体を体に入れないために、うがいや手洗いの習慣を子どもたちに理解させることも大切です。

