



# 12月号 えいようしだより

湯梨浜町役場 子育て支援課  
栄養士 宮本  
電話 35-5354  
FAX 35-3697  
メール ykosodate@yurihama.jp

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



## かぜをひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいているひとからもうつります。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、かぜをひかないようにしましょう。



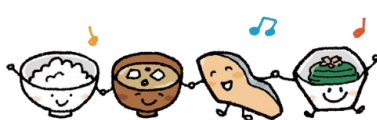
今年のかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント

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

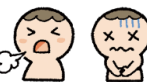


かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



症状別

## かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり

汁物



スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もととりましょう。

せき・のどの痛み

アイスクリーム



ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギー補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ



スープ

胃腸が弱っているの  
で消化の良いおかゆ  
や雑炊、スープなど  
にしましょう。また、  
味の濃いものは避け  
ましょう。