



三寒四温という言葉を知っていますか？ 三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなり段々と春に近づきます。春までもう少し、かぜなどひかないよう元気に過ごしましょう。

知っておこう！ かぜのおもな症状

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



のどの痛み



せき・たん



発熱



寒気



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、アイスクリン、アイスクリンなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ

スープ



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

家族みんなでかぜ予防を！

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



寒さに負けないために……

たん白質

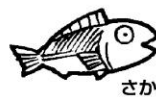
血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして、からだをあたためます。



肉



卵



さかな



豆・豆製品

ビタミンA

皮ふや粘膜をじょうぶにして、かぜをひきにくくします。



レバー



ほうれん草



にんじん



かぼちゃ



卵黄

脂肪

脂肪は皮下脂肪としてたくわえられ、外の寒さに体温をうばわれないようにします。



油



バター・マーガリン



マヨネーズ

ビタミンC

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。



じゃがいも・さつまいも



みかん



キャベツ



いちご



パセリ

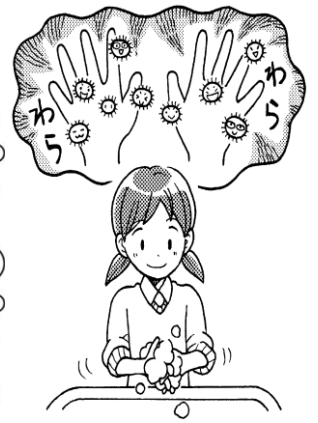


かき

てあら 手洗いきちんとできていますか？

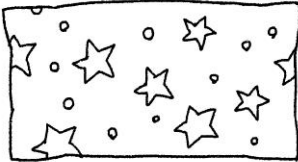


石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！



元気スイッチの朝ごはん！

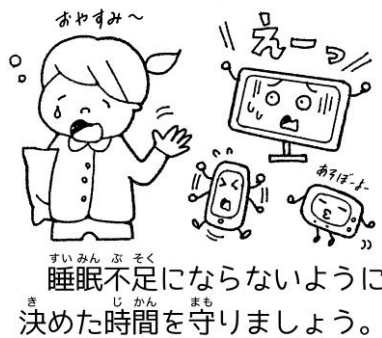
朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



すい 睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは 時間厳守！



自分でコントロールしよう 体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。



食べられるのに捨てられる

食品ロス



食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。

すぐにできる 食品ロスを減らす方法

残さず 食べよう

