



# かぜにご用心

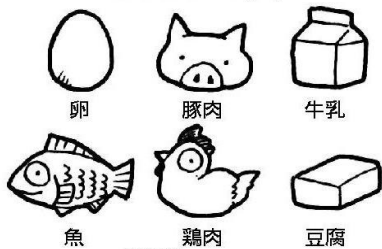
気温の変化がはげしいとかぜひきさんが増えますね。かぜをひかないためには、ウィルスに負けない体づくりや感染を防ぐことが大切です。

## かぜのウィルスに負けないからだをつくる

人間のからだには、外から入ってきたウィルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分のからだを自分で治そうとする力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が必要です。

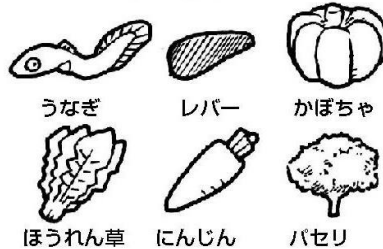
**栄養** たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

### たんぱく質



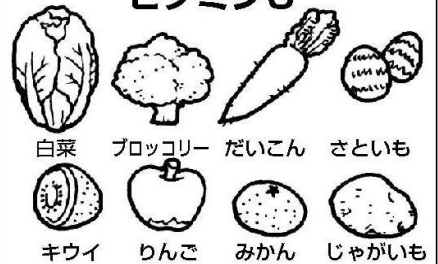
ウィルスに抵抗する力をつけます

### ビタミンA



ウィルスの侵入を防ぎます

### ビタミンC



ウィルスに抵抗する力を強めます

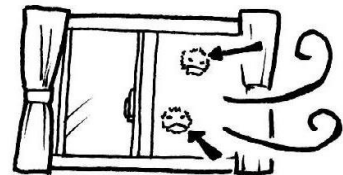
**睡眠** からだを守る力(免疫力)や病気を治す力(治癒力)は睡眠中に作られます。

**運動** かぜをふきとばす体力をつけましょう。



## かぜのウィルスをかからだに入れない

- 手洗い ……せっけんでしっかり手を洗いましょう。
- うがい ……のどの粘膜の働きを助けます。
- 部屋の空気を入れ替える ……部屋の中をただよっているウィルスの数を減らしましょう。



石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウィルスを体の中に入れないようにします。

## 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウィルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



## つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



# <野菜やくだものを食べて元気な体をつくろう！>

毎日の食事の中で野菜やくだものを食べるとかぜや病気に負けない元気でしょうぶな体になります。しっかり食べて寒い冬も元気に過ごしましょう！

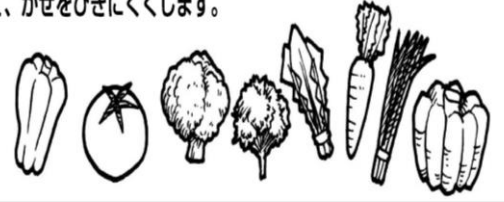
抵抗力や免疫力をつける

のどや鼻の粘膜を強くする

血管を丈夫にする

肌をつやつやにする

ビタミンAが多くふくまれています。のどや鼻のねんまくを強くして、かぜをひきにくくします。

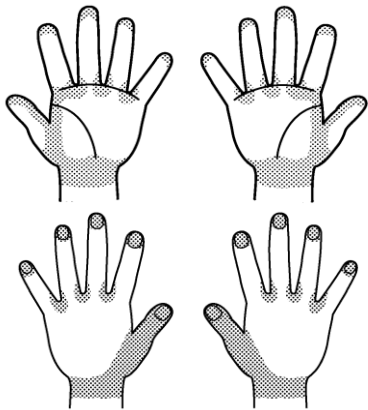


ビタミンCが多くふくまれています。寒さに負けない力をつくり、疲れを早くなおします。



## ポイントを知ってしっかり手洗い

洗い残しやすい場所



手洗いをする時は、意識して洗い、洗い残しがないようにしましょう！  
洗い残しやすいところは、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

(←色のついているところです。)

手を洗う時には、石けんをきちんとつけてあわ立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。

あなたは指先 ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんですっかり手を洗う習慣をつけましょう。

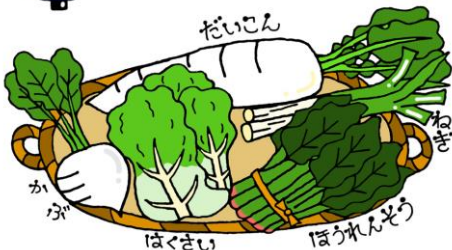
## みかん

手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。



ふゆやさい おいしいね



## クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分？

①上の方



②真ん中

③先の方

答え：③先の方  
だいこんは全国各地でつくられていて、地域によっても若干旬が違いますが、だいこんになると甘さが増してきます。だいこんは上の方にいくにつれ、辛みが弱くなつていきます。ですから先の部分は辛みが強いので、薬味などに適しています。

手あらい、うがいは



しっかり！



給食は、1月12日(火)

からです。

はしなどわすれ物のないようしましょう！