

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になり、かぜやインフルエンザなどが流行しやすい季節です。今年はいつよりも、手洗いをしっかりと、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ましょう。



よぼう かぜ予防の6つのポイント

寒くなると、手洗いをおろそかにしがちです。石けんを使ったこまめな手洗いが大切です。

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

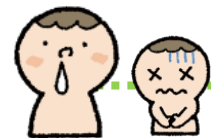
4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする



どんなものを食べるといいの？ かぜをひいたときの食事



発熱・寒気

水分

ごはん・めん類

鼻水・鼻づまり

汁もの

スープ

せき・のどの痛み

ゼリー

アイス
クリーム

げり・吐き

おかゆ

スープ

発熱すると水分や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。

温かい汁物をとったり、発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがを食べたりして体を温めましょう。

のどに刺激のあるものは避け、食べられないときは、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を補給しましょう。

胃腸が弱っているのを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。