



令和4年12月  
長畝小学校

今年も残すところ1か月となりました。寒さが増してきましたが、体調を崩してはいませんか？寒さに負けず元気に過ごせるよう、体調管理をしっかりしていきましょう。また自分の生活を見直し、1年の締めくくりができるようにしましょう。



## ふゆ 冬の生活 ~4つの合言葉~



かぜを予防するには、これさえしていれば大丈夫というものはありません。冬を元気に過ごすために、次のようなことに気をつけましょう。

### はやね 早寝・早起き



睡眠時間を十分に取って体を休めましょう。早起きをすると、朝ごはんをしっかり食べる時間できますね。

### うんどう 運動



寒さに負けない丈夫な体を作るためにも、運動をして体力づくりをしましょう。

### しょくじ 食事



体の抵抗力を高めるために、色々な食べ物を食べましょう。好き嫌いをなく食べ、栄養バランスを整えましょう。

### うつさない・うつらない

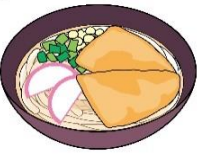


マスクをつけてしっかり鼻と口を覆いましょう。寒いですが、換気も十分行って、ウイルスを追い出しましょう。

## もしも風邪をひいてしまった時の食事

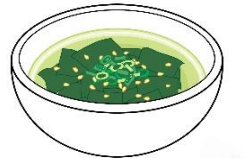
### 寒気 発熱

体温が上がると、エネルギーの消費が多くなります。エネルギー源(ご飯や麺類)をしっかりとりましょう。水分補給も忘れずに。



### 鼻づまり 鼻水

発汗促進、殺菌作用のあるねぎや生姜をとったり、温かい汁物をとったりして、体を温めましょう。ビタミンAを含む食品は鼻の粘膜を強めてくれます。



### のどの痛み せき

のど越しの良い、豆腐料理やスープなどをとり、のどを刺激ないようにしましょう。辛味や酸味の強いもの熱いものなどはのどを痛めてしまうので、控えるようにしましょう。



### 吐き気 下痢

味の濃いものは避けて、消化の良いおかゆやスープなどの穀物を中心にとりましょう。水分、ナトリウム、カリウム、無機質などが失われるので、これらを補給することが大切です。

