



すくすくだより 12月

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。かぜをひかないために、手洗いうがいをすることはもちろん、食事でも予防をすることができます。今月のすくすくだよりでは、かぜの原因やかぜをひいてしまったときの食事などについて紹介します。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどな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、かぜをひいている人からうつります。白頃から手洗いうがいをし、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。



冬至にかぼちゃを食べて、寒さを乗り切ろう

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜ予防になると言われています。かぼちゃは、丸ごとのままで長い期間保存することができます。そのため昔は、野菜が不足する冬の貴重なビタミン源でもありました。また、冬至には「ん」のつく食べ物を食べると幸運に恵まれると言われています。かぼちゃも「なんきん」と呼ばれているので、「ん」のつく食べ物に入ります。そのほかには、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、かんてん、うどんなどがあります。



症状別

かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーが大量消費されます。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



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



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を補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので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。

教えて！うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって
知ってる？



口の中のバイキンを
洗い流す
ブクブクうがい



あ、
のどの奥の
バイキンを
洗い流す
ガラガラ
うがい

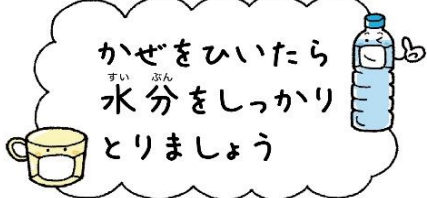


今日から君も
うがいの達人！



かぜ予防には2つの
うがいをしよう！

かぜをひいたら
水分をしっかり
とりましょう



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。