

12月給食だより

☆▲●○○☆▲●○○☆▲●○○☆▲●○○☆▲●○○



平成27年12月分

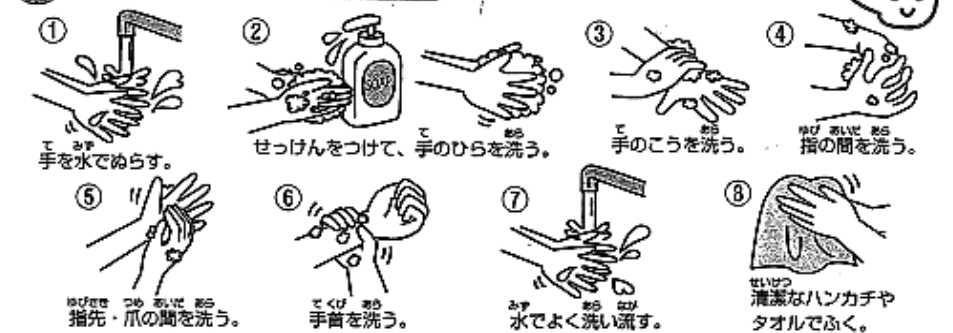
風邪やインフルエンザを予防しよう

冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特に、インフルエンザやノロウイルスは感染力が強く、お年寄りやお子さんでは症状が重くなりやすいため、一人ひとりがしっかり予防し、かかってしまったら、ほかの人にうつさないように注意が必要です。



風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。

正しい手洗いの仕方



ノロウイルスに注意!



栄養	休養	運動	保湿
1日3食、バランスよく食べましょう。特に朝食は大切です。	早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。睡眠不足は	適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けない体をつくりましょう。	マスクやうがい、加湿などを保湿しましょう。室内は50~60%の湿度になるよう加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに!

冬休み中の食生活について



食べ物で体の中から温まろう!

