

食育目標：はしを正しく使おう

\*十勝管内の市町村が統一で掲載しているページです。保護者の方と一緒に読んでください\*

## かぜに負けない体づくりについて

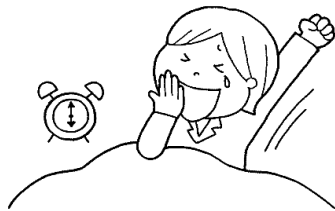
今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

### かぜに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、暴飲暴食には注意しましょう。



早寝



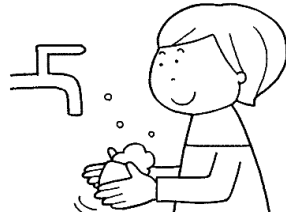
早起き



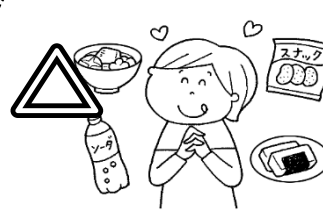
朝ごはん



うがい



手洗い

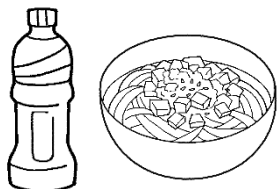


食べ過ぎ注意

それでも  
かかってしまったら

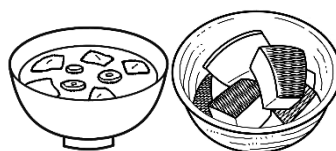
## 症状別 かぜをひいたときの食事

### 発熱・寒気



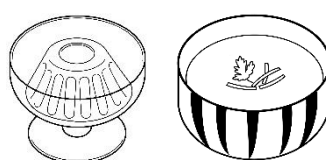
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんや麺類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



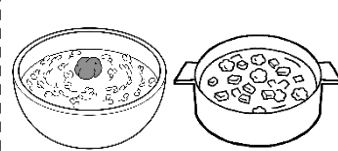
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### 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、茶碗蒸し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、味の濃いものは避けましょう。