



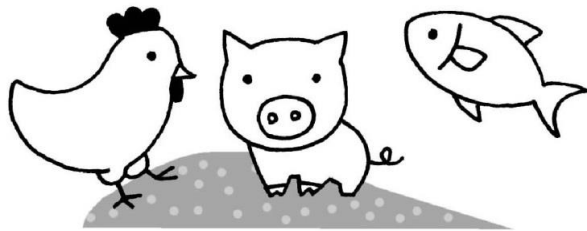
11月になり、急に朝夕の気温が冷えこむようになりました。空気も乾燥し、かぜのはやりやすい時期です。かぜの予防には「夜ふかしをしない」で「十分な睡眠」をとり「好き嫌いなくバランスのとれた食事」をとることが大切です。特に、毎日の朝ご飯と給食はしっかり食べましょう!

## 「もうすぐ冬! かぜにまけない体をつくろう!

### ☆さむさにまけない4つのえいよう

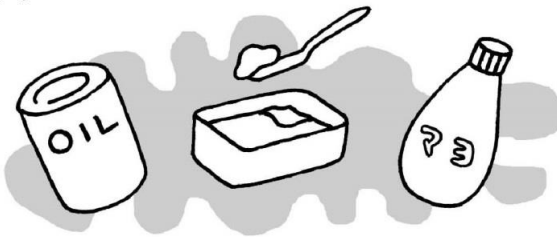
#### 1. たんぱくしつをたっぷりとりましょう

血や肉をつくり、エネルギーのもとにもなります。



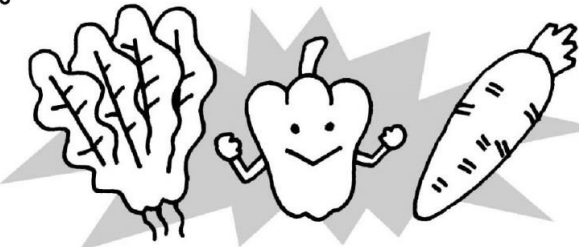
#### 2. しぼうを多めにとりましょう

高いエネルギーを出すので、からだがあたたまります。



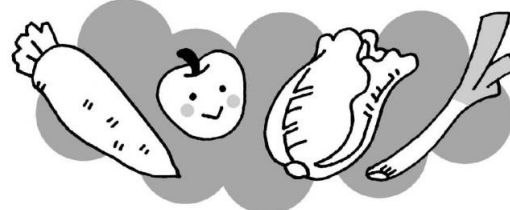
#### 3. 色のこいやさいをたっぷりとりましょう

ビタミンAが多くふくまれています。のどやはなのねんまくをつよくして、かぜをひきにくくします。



#### 4. 色のうすいやさい・くだものをじゅうばんにとりましょう

ビタミンCが多くふくまれています。さむさに対する抵抗力を強くします。



朝ごはん\*パワー!



栄養バランス\*パワー!



すっきり\*パワー!



## こんなことにも気をつけよう



外から帰ったらうがい・手洗いをかならずしましょう。



ひふをきたえ、うす着の習慣をつけましょう。



早ね早起きをし、規則正しい生活をしましょう。



晴れた日には、外に出てからだを動かしましょう。

### でも、もしかぜをひいてしまったら

- ◎あたたかくしてしずかにねること
- ◎食欲があるときは、ふつうの食事で、熱があつて食欲がないときは、消化のよいあたたかいものを
- ◎嘔吐、下痢をしているときは、やさしいスープなどで十分水分をおぎなうこと
- ◎のどがいたいときは、ヨーグルトやプリンなど、のどのおりがよく、栄養価の高いものを

