



12月給食だより



令和6年度

松陵中学校

かぜやインフルエンザなどの病気が流行しやすい季節になりました。このような病気を予防するには、「栄養バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」などを心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

12月の目標 病気に負けない体をつくろう



「かぜ」をひくのはどうして？

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をまとめて「かぜ」と呼びます。感染症の一つなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から、手洗いやうがいをし、十分な睡眠や栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



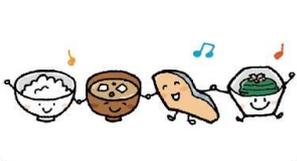
今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗いやうがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



どんなに予防していても、大切な試験や試合の前にかぜをひいてしまうこともありますね。そんな時は、早く治すことが大事です。症状にあわせた食事内容で、早めの回復を心がけましょう。
もちろん、安静にすることも大事ですね！

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。

いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じて移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると食べ物をとおして、細菌などが体の中に入ってきてしまいます。細菌などを体の中に入れていけないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。病気を予防するためにも、ぜひ実践しましょう。

