

じょうぶ からだ つく
丈夫な身体を作ろう！

こんげつ しょくいくもくひょう
今月の食育目標は、『丈夫な身体を作ろう』です。さむさがきびしくなり空気も乾燥するため、風邪をひきやすい季節になってきました。コロナも依然として感染力が強いです。風邪やインフルエンザ、そのほかの病気に負けない丈夫な身体を作るため、生活を見直

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう！

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。

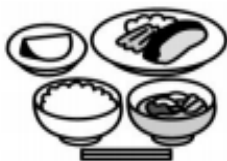


こんな時は忘れずに！ 外から帰った時 食事の前 トイレの後 動物を触った後	しっかり手を洗うには… - 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。 - 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりとこすり洗います。 - 流水で十分に洗い流す。 - 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。
--	---

しましょう。

☆風邪の予防には、こまめな手洗いに『栄養』『休養』『運動』+保湿がポイント！！一人ひとりがしっかり予防し、も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

栄養



●1日3食バランスのよい食事をとる。

休養



●睡眠不足にならないよう、しっかり体を休める。

運動



●適度に運動して体力をつける。

保湿



●マスクやうがい、鼻やのどの保湿をする。

です。

えいよう

きゅうよう

うんどう

ほしつ

● 1日3食^{いち しょうぼらんす}バランス
のよい^{しょうじ}食事^しをとる。

● 睡眠^{すいみん}不足^{ふそく}にならない
よう、しっかり^{しかり}身体^{からだ}を
やす^{やす}める。

● 適度^{てきど}に運動^{うんどう}して
体力^{たいりょく}をつける。

● マスク^{ますく}やうがい^{うがい}
で、鼻^{はな}やのどの
保湿^{ほしつ}をする。