

きゅうしよくだより 12月 冬やすみ号 その1

お家の人と一緒に見ましょう。

R3. 12. 17

裏磐梯学校給食共同調理場

今年も残りわずかとなりました。これから寒さも一段ときびしくなってきます。
冬休み、子どもたちが元気に過ごすためには、風邪などに注意し、毎日の生活習慣をくずさないようにすることが大切です。

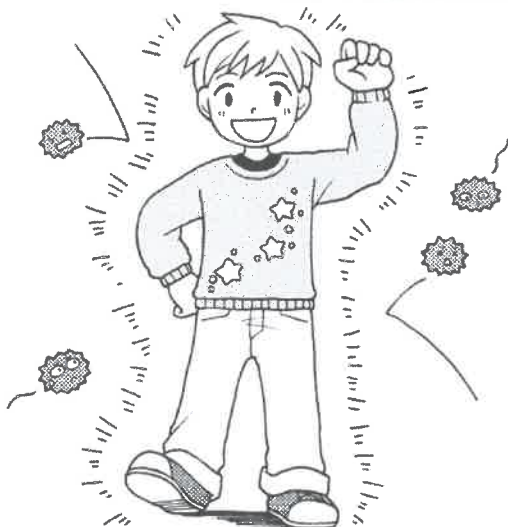
冬休みも**早寝・早起き・朝ご飯**を心がけ、生活リズムを整えましょう。



寒さに負けない体をつくらう

一かぜに負けないために

©少年写真新聞社2011



かぜ予防のポイント

©少年写真新聞社2011

- ☆栄養バランスのよい食事
- ☆早寝早起きで十分な睡眠
- ☆適度な運動



かぜ予防には、「これさえあれば大丈夫!」というものはありません。そのため、毎日の生活習慣が大切となります。栄養バランスのよい食事を取り、体力をつけるために適度な運動をし、十分な睡眠をとって生活リズムを整えましょう。

ほかにも・・・

外から帰った時や食事の前には、石けん
で手を洗い、ガラガラうがいをしましょう。
また、人混みの多い場所は避けるように
し、出かける時はマスクをきちんとつけま
しょう。

©少年写真新聞社2011



©少年写真新聞社2011



©少年写真新聞社2011



©少年写真新聞社2010

冬休みの食生活について

- 1日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう
(特に野菜は、かぜを予防するビタミン類が豊富なものが多いので不足しないようにしましょう)
- 暴飲暴食に注意しましょう
(クリスマスや正月などイベントが多い時期なので、食べすぎないようにしましょう)
- 食事前の手洗いを徹底しましょう
(かぜやインフルエンザの有効な予防手段になります)



かぜをひいてしまったら

©少年写真新聞社2011



汁物などの温かいものや、体を温める作用のある食べ物(生姜やねぎなど)をとるとよいでしょう。

香辛料や酸味の強いものなどの、いわゆる刺激物は喉を痛めてしまうのでひかえるようにしましょう。

©少年写真新聞社2011

