

食育ひろば



気温もずいぶんと下がり、冬を感じる季節となりましたが、風邪はひかれていないでしょうか。これからの時期、急激な温度変化や乾燥から風邪をひいたり、インフルエンザにかかったりする危険性が高くなります。風邪やインフルエンザにならないようにすることは、新型コロナウイルス感染防止にもつながるため、しっかりと対策をしましょう。

風邪とインフルエンザ対策はお早めに

＜風邪とインフルエンザってどこが違うの？＞

	風邪(上気道炎の総称)	インフルエンザ
時期	1年を通して	冬季
発病原因	細菌やウイルスに感染 急激な温度変化・疲れ	インフルエンザウイルスに感染 (飛沫・接触・空気感染)
主な症状	37～38℃くらいの熱 のどの痛み・鼻水 軽い関節痛・筋肉痛	38～40℃の突然の高熱 強い関節痛・筋肉痛・頭痛 全身倦怠感・食欲不振
寒気や咳	軽い	強い
鼻水	ひき始めに出る	あとから出る
経過	短いが長引くこともある	短い

急に高熱が出たときや
37.5℃以上の熱が続くとき
は、なるべく早くかかりつけの
病院に相談しましょう。



予防接種も
12月中に！

＜風邪・インフルエンザにならないために＞

- ①手洗い・うがい ⇨ 1番重要！帰宅したとき・食事の前にきちんと石けんで手を洗いましょう。
ガラガラうがいも忘れずに。
- ②のどの乾燥を防ぐ ⇨ ごまめに水分をとって、のどを乾燥させないように心がけましょう。
甘い飲み物ではなく、温かいお茶や湯冷ましがおすすです。
加湿器も活用して湿度を50～60%に保つとよいでしょう。
- ③流行期には人ごみを避ける ⇨ 人の多い場所へのおでかけは、控えましょう。
外食するときも感染防止対策を行なっているお店かどうか確認しましょう。
- ④十分な睡眠 ⇨ 疲れや睡眠不足で体力が落ちると、ウイルスに感染しやすくなります。
幼児では、夜は10時間くらいの睡眠が必要といわれています。
- ⑤バランスのよい栄養 ⇨ 毎日の食事に旬の野菜やビタミンの多い食べ物を多く取り入れましょう。
(小松菜・ブロッコリー・人参・大根・かぶ・かんきつ類・発酵食品など)

12月21日は「冬至(とうじ)」

「冬至」とは？…1年でもっとも昼が短くなる日です。冬至は陽の気が強くなり始める日ということから、運氣も上昇しはじめる日とされ、名前に「ん」のつくものを食べる「運盛り」という風習があります。南瓜(なんきん)・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かてん・饅頭(うんどん)＝うどん
この7種類は、名前に2つずつ「ん」が含まれているため、「冬至の七種(ななくさ)」といえます。

ゆず湯だよ

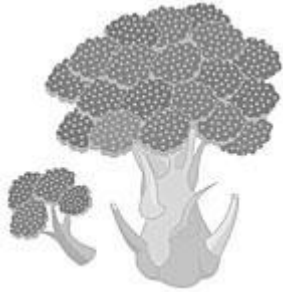




いまがおいしい たべもの 「なまえ は なあに？」



①



みんなが たべている みどりいろの
ぶぶんは はなの つぼみだよ。
くきにも えいようが いっぱい あるよ。

②



いろは きやべつに にているよ。なべ
りょうりに いれて にと あまくなって
おいしいよ。なまでも たべられるよ。

③



ながさは 1めーとるくらい。からだに きいろ
の せんが たてに はいっているよ。
しゅっせうおと よばれていて おおきさに
よって よびかたが かわるよ。

④



かわは あかいろが おおいけど、うすい
みどりいろも あるよ。じゅーすや じゃむに
したり、ぱいに つかったりも するよ。

こゝろ① いろ②

いろ③④ —いろ⑤⑥⑦⑧⑨⑩

<いろ⑪>