



# 給食だより 12月号



ひのしりつひのだいさんしょうがっこう  
日野市立日野第三小学校

## 風邪・インフルエンザの予防

12月に入り、日を追うごとに例年通りの冬の寒さを感じるようになりました。今年は、インフルエンザの流行時期が早まっていますが、まだまだ油断はできない状況です。また、空気が乾燥し寒さが増してくると風邪などの病気も流行りやすくなります。2学期の終わりが見えてきました。これから迎える年末年始は、クリスマス、大晦日、正月など心躍る行事が続くかと思えます。冬休みを元気に過ごすために、以下のことに気を付けましょう。



### か 帰ったら…手洗い・うがいを忘れずに

外から帰ったら、石鹸で丁寧に手を洗い、うがいをしましょう。また、咳やくしゃみをした後や鼻をかんだ後、たくさんの方が触っているものに触れた時なども、こまめに手を洗うようにしましょう。

### せ 絶対に…とってほしい、十分な睡眠

疲れが溜まっている状態や睡眠不足では、風邪やインフルエンザに対する体の抵抗力が落ちてしまいます。夜はしっかりと睡眠をとり、疲れを溜めないようにしましょう。

### よ 洋服の…着方を工夫し、ポカポカに

寒いからとたくさん重ね着をしすぎると、汗を発散できず逆に体を冷やしてしまうこともあります。通気性のよい肌着を身に付け、足元、首元、腰部、腹部を冷やさないようにしましょう。靴下やマフラー、腹巻などを着用すると、効率的に体を温めることができます。

### ほ 暴飲や暴食を避け…バランスの良い食事を

食べ過ぎてしまうと、胃腸に負担がかかってしまいます。健康な食事の基本である1日三食、赤（体の血や肉になる食べ物）、黄（体の熱や力の元になる食べ物）、緑（体の調子を整える食べ物）の食材をバランス良く取り入れることが大切です。特に、鼻や粘膜を保護する働きのあるビタミンAや抗酸化・抗ストレス作用があり免疫力を高める働きがあるビタミンCを積極的に摂るようにしましょう。

◆ ビタミンAの豊富な食材…人参・かぼちゃ・レバー・うなぎ・ほうれん草など

◆ ビタミンCの豊富な食材…カラーピーマン・みかん・レモン・じゃがいも・柿など

### う うつさないように…咳エチケットを守りましょう

風邪を引いて咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用するのがマナーです。マスクがない場合は、ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆い、周りの人にかからないように気を付けましょう。また、予防としてマスクを着用することも大変有効です。

12月の給食目標

何でも食べて丈夫な体を作ろう

