

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うことがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分を念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオル等で水分を拭き取ります。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

かぜをひかないようにね！

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい旬の魚や野菜、果物をしっかり食べて、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳

おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗を維持する上でも欠かせません。

冬が旬のさけ、たら、ぶり等をおかすに取り入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によい油も摂れます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん レバー たら あんこうの肝

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルス等が体の中に侵入するのを防ぎます。

色の濃い野菜に多く、魚やレバー等にも多く含まれます。冬に美味しい野菜をたくさん入れた鍋物がお勧めです。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶの葉 じゃがいも かき みかん ゆず きんかん いちご

寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

みかんは手軽に食べることが出来ます。ビタミンCは、うす皮の白い筋の部分に多く含まれているので丸ごと食べましょう。