

かん せん しょう
感染症

ま からだ
に負けない体をつくろう



か ぜ などかんせんしょう よぼう て あら ほか きそくただ せいかつ こころ
風邪等感染症の予防には、手洗い・うがいの他に、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が
みだ めんえききのう ていか たいちよう くす はやね はやおの しゅうかん つ あさ ひる ゆう
乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣を付け、朝・昼・夕の
しょくじ おな しかん と てきど うんどう かいしょう すいみん しつ こうじょう
食事をなるべく同じ時間に摂るようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につ
ながります。



か ぜ
風邪のときの食事



エネルギーと水分が摂れて、体を温めてくれる料理がお
すすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気
があつて食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、
すいぶん ほきゅう おこな しゅうよう
水分補給をしっかりと行うことが重要です。

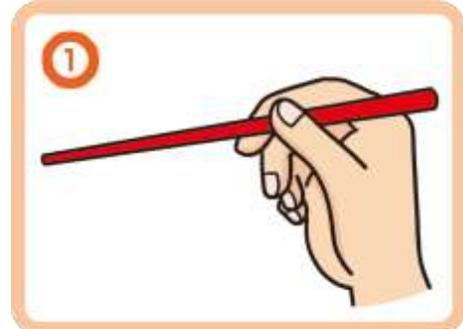
しょくざい
おすすめの食材



じょうず も
おはし、上手に持てるようになりたいな!

にほん しょくじさほう はし お い たいせつ しょくじ どうぐ うつく
日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言うほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし
づか りょうり た ほか ひと いんしょう あた
使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、他の人にもよい印象を与えます。

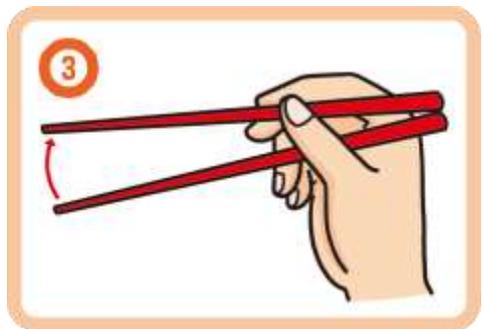
ただ も
正しくはしを持とう



うえのはしをえんぴつ持ち
します。そのまま何回か上下
に動かします。



下のはしを親指の根元に
通して挟みます。



下のはしは動かさず、上のはしだ
け①のときのように動かします。正
しく持っていると、はしの先が「X」
にならず、カチカチ合わさります。