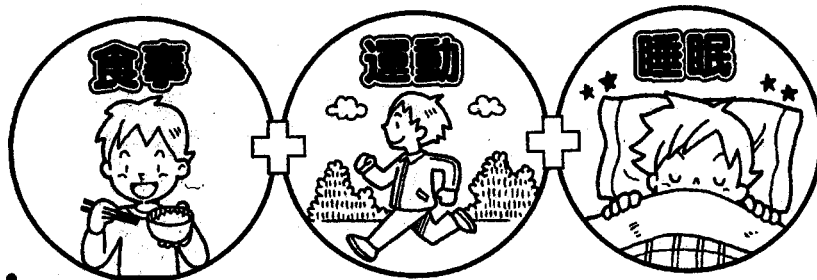
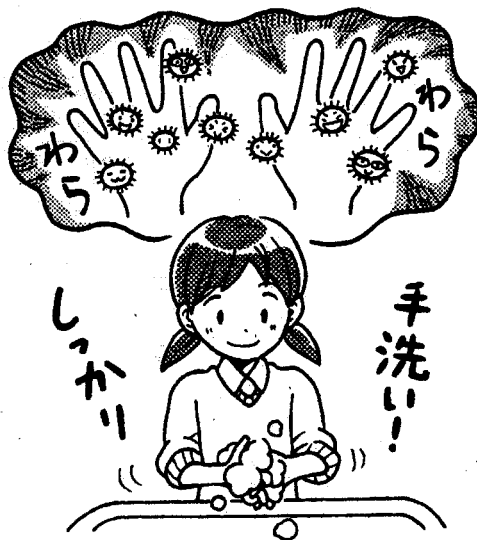


今年もあと1カ月、寒さも一段と増してくる季節になりました。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためにどのようなことに気をつければよいのでしょうか。

かぜ・インフルエンザなど感染症の予防に

手洗いをきちんとしていますか？

人は何気なくいろいろなものに触り、その手で自分の顔などに触れています。そのように手についたウイルスにより気付かない間に鼻や口の粘膜から感染しています。これを接触感染といいます。接触感染を防ぐためにもきちんと「手洗い」をしましょう。



で かぜを 予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

