

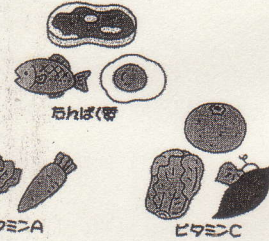
# 給食だより

12月はクリスマス、おおみそか、大掃除、そして1月はお正月と行事がたくさんあります。  
不規則になりがちですが、生活リズムをくずさないようにして元気な毎日を過ごしましょう。

## カゼに負けない！！予防対策

カゼをひかないためには・・・

- ・たんぱく質、ビタミンA・Cをしっかりとる
- ・体を冷やさない
- ・日頃から適度な運動をして、体力をつける
- ・帰宅したら、手洗いとうがいをする
- ・睡眠時間を確保する



カゼをひきそうになったら・・・

- ・寒気を感じたら室内温度や衣服で調整する
- ・温かい料理や飲み物で体を温める
- ・1日3食しっかり食べ、栄養をとる
- ・早寝して睡眠を十分にとる



カゼをひいてしまったら・・・

- ・外出をさけて室内で静かに過ごす
- ・食事や飲み物で水分補給する
- ・食べやすいものを食べ、栄養をとる



## 免疫力を高める生活のポイント

- ・十分な休養(規則正しい生活)をする
- ・好き嫌いなく何でも食べる
- ・体を動かして体力をつける
- ・帰宅したら、手洗いとうがいを習慣化する