

食育つうしん

1月

発行：大阪市立白鷺中学校

かぜを予防しよう

みなさんは、毎日、何時間ぐらい睡眠をとっていますか？

睡眠が不足すると、集中力の低下や、眠気や疲労感といった症状が出やすくなったり、成長が遅れたりする可能性があります。また、免疫力が下がってしまい、病気にかかりやすくなります。特に気温が下がり、空気が乾燥する時期になると、かぜなどのウイルスが活性化しますので、毎日の生活リズムを整え、かぜなどの病気を予防しましょう。

めんえきりよく

免疫力を高めるためのポイント



- ① 適度な運動を続けましょう。
- ② 1日3食 栄養バランスのよい食事をとりましょう。
- ③ 十分な睡眠をとりましょう
- ④ ストレスを減らしましょう。

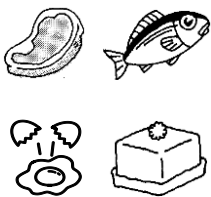


中学生は8～10時間の睡眠時間を確保することが推奨されています。*

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2023」より



かぜを予防する食事



体を温める食品

たんぱく質が豊富な肉や魚、卵、とうふなどは、体温を上げる働きがあります。

めんえきりよく

免疫力を高める食品

旬の野菜や果物には、免疫力を高めるビタミン類が豊富です。



温かい料理

鍋やスープ、みそ汁などの温かい料理は、体を温め、消化しやすく、胃腸の負担を軽減させます。

具たくさんにして食べましょう。



発熱時や喉が痛い時の食事

食事をすることで体に栄養と水分が補給され、回復が早まります。喉ごしがよく、食べやすいものを選びましょう!!



- おかゆ…水分が多く、消化しやすい。
ゼリー…喉ごしがよく、ビタミンの摂取も期待できる。
プリン…卵と牛乳と砂糖からできていて、栄養価が高い。



発熱時は脱水症状に注意

発熱するとたくさん汗をかき、体の水分が大量に失われます。脱水症状にならないように、こまめに水分を補給しましょう。



☆体の免疫力を高め、かぜを予防しよう！