

<かぜの予防には、栄養と休養！>

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが厳しく、空気も乾燥しているため、かぜがはやる時季です。外から帰ってきたら、手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

また、かぜをひかないためには、“栄養”と“休養”が大切です。食事は栄養バランスに気をつけて3食しっかり、夜は早めに寝るようにしましょう。



手洗い・うがい



栄養



休養

かぜをひきやすい人



好き嫌いが多い



うがい・手洗いをしない



夜ふかししている

<かぜをひいた時の食事>

気温が低くなり、寒くなってくると、かぜがはやってきます。

「かぜは万病のもと」ともいいます。悪化する前に早めに対応しましょう。

<ポイントは水分補給と消化のよい食べ物>

熱が出た時や、下痢をしている時などは、特に水分補給が大切になります。脱水症状にならないように、「こまめに少しずつ」水分を補給しましょう。かぜをひいている時は麦茶や、子ども用イオン飲料などの電解質などが入っているものよいでしょう。

食事はエネルギーを補給し、体力をつけるためにも大切です。おかゆやうどん、野菜をやわらかく煮たものなど、消化がよくて子どもの好みや状況に合わせたものにしましょう。

<さらに症状に合わせた食事を！>

●熱が出たとき	●下痢をしている時	●のどが痛い時
食欲がなくなりがちです。食べやすく消化のよいもの、おかゆやうどんを食べさせましょう	体の中から水分や無機質が失われていきます。よく煮込んだ野菜スープなど食べさせましょう。	酸味などの刺激物は控えて、ゼリーなどのどごしがよいものを食べさせましょう。