

今年も残り少なくなり、慌ただしい時期になりました。また、寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。寒さやかぜに負けない体をつくり、残り少ない2学期も元気に過ごしましょう。



かぜ・インフルエンザの季節です  
栄養&休養&運動で体の抵抗力を高めましょう！



### どうしてかぜやインフルエンザが流行するの？

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきて、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などとも関わっています。

### 抵抗力を高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活がかぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は見直してみましょう。

### かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。また、刺激物や油の多い料理はさけてのどごしのよいスープ類やゼリーなどがおすすめです。

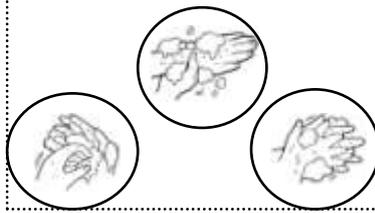


### あなたは「指先」ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

下の絵の部分は特に注意して洗いましょう。



### 強力パワーの



### ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレのあとや調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

### 学校給食展 ご来場ありがとうございました。

11月10日(土)～11日(日)に伊佐ふるさとまつり会場で開催した学校給食展に、多くのみなさまにご来場をいただきありがとうございました。

魚釣りゲームや、野菜の折り紙では楽しみながら食とふれあい、また、豆運びゲームは、子どもから大人まで沢山の人が挑戦され、あらためて食に対する関心を深める場になっていたようでした。

各学校の特色を生かした食の取組みのパネルの紹介も好評でした。

これを機会にもっともっと学校給食に対して関心を深めていただけたら嬉しいです。