

食育ひろば

2015年12月号

気温もすいぶんと下がり、冬を感じる季節となりましたが、風邪はひかれていないでしょうか。これからの時期、急激な温度変化や乾燥から風邪をひいたり、インフルエンザにかかったりする機会が多くなります。今回は風邪とインフルエンザの違い、ならないための対策を取り上げたいと思います。

風邪とインフルエンザ対策はお早めに

<風邪とインフルエンザってどこが違うの？>

	風邪(上気道炎の総称)	インフルエンザ
時期	1年を通して	冬季
発病原因	細菌やウイルスの感染 急激な温度変化・疲れ	インフルエンザウイルスの感染 (飛沫・接触・空気感染)
主な症状	37~38℃くらいの熱 のどの痛み・鼻水 軽い関節痛・筋肉痛	38~40℃の突然の高熱 強い関節痛・筋肉痛・頭痛 全身倦怠感・食欲不振
寒気や咳	軽い	強い
鼻水	ひき始めに出る	あとから出る
経過	短い長引くこともある	短い

急に高熱が出たときや
「インフルエンザかな？」と
思ったときは、なるべく早く
病院に行きましょう！



予防接種も
12月中に！

<風邪・インフルエンザにならないために>

- ①手洗い・うがい ➡ 1番重要！帰宅したとき・食事の前にきちんと石けんで手を洗いましょう。ガラガラうがいも忘れずに。感染率がグッと下がります。
- ②のどの乾燥を防ぐ ➡ こまめに水分をとって、のどを乾燥させないように心がけましょう。ウイルスは湿気に弱いので、加湿器で湿度を50~60%に保つとよいでしょう。マスクをするとのどの乾燥も防ぎます。
- ③流行期には人ごみを避ける ➡ 特に高齢者や乳幼児は抵抗力が弱いため、人の多い場所へのお出かけは時期をよく考えましょう。
- ④十分な睡眠 ➡ 疲れや睡眠不足で体力が落ちると、ウイルスに感染しやすくなります。幼児では、夜は10時間くらいの睡眠が必要といわれています。
- ⑤バランスのよい栄養 ➡ 毎日の食事に旬の野菜やビタミンの多い食べ物を多く取り入れましょう。(小松菜・ブロッコリー・人参・大根・かぶ・かんきつ類・発酵食品など)

12月22日は「冬至(とうじ)」

「冬至」とは？・・・1年でもっとも昼が短くなる日です。冬至は陽の気が強くなり始める日ということから、運氣も上昇しはじめる日とされ、名前に「ん」のつくものを食べる「運盛り」という風習があります。
南風(なんざん)・れんこん・にんじん・ぜんなん・ぜんかん・かんてん・饅頭(うんとん)・うどん
この7種類は、名前に2つずつ「ん」が含まれているため、「冬至の七種(ななぐさ)」といいます。



いまがおいしい たべもの 「なまえ は なあに？」

①



みんなが たべている みどりいろの
ぶぶんは はなの つぼみだよ。
くきにも えいようが いっぱい あるよ。

②



いろは きゃべつに にているよ。なべ
りょうりに いれて にと あまくなつて
おいしいよ。なまでも たべられるよ。

③



ながさは 1めーとるくらい。からだに きい
ろの せんが たてに はいっているよ。
しゅつせうおと よばれていて おおきさに
よって よびかたが かわるよ。

④



かわは あかいろが おおいけど、うすい
みどりいろも あるよ。じゅーすや じゃむに
したり、ばいに つかつたりするよ。

こけり⑩ ひき⑥
いぞり⑩ ひき⑥
<きり>