

ほけんだより No. 1

平成 30 年 12 月

なでしこ青空保育園 渡辺 美咲

風邪・インフルエンザを予防しよう！

寒さが厳しい季節になりました。この時期に気を付けたいのが、風邪やインフルエンザです。風邪やインフルエンザ予防に大切なポイントをしっかりおさえて、寒い冬を元気に過ごしましょう！

①正しく手洗いをしよう

石鹸をつけて手を洗えばもう大丈夫！と思っていませんか？洗っているつもりでも、目に見えないバイ菌が残っていることがあります。上手に手洗いをするための“6つのポーズ”を覚えて、バイ菌をしっかり落としましょう。

1. おねがいのポーズで
手の平をゴシゴシ！



2. カメのポーズで
手の甲をゴシゴシ！



3. お山のポーズで
指の間もしっかりと！



4. オオカミのポーズで
爪を立ててゴシゴシ！



5. バイクのポーズで
親指をグルグル！



6. つかまえた！のポーズで
手首をグルグル！



②バランスの良い食事を心がけよう

風邪やインフルエンザを予防するためには、しっかりと栄養を取ることが大切です。その中でも、特に重要な栄養素を紹介します。

○タンパク質・・・肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆など。

体をつくる働きがあり、免疫細胞の原料となります。

○ビタミンA・・・ほうれん草や人参などの緑黄色野菜、レバー、うなぎなど。

喉や鼻などの粘膜を保護・強化し、ウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。

○ビタミンC・・・みかん、いちご、キウイフルーツ、ブロッコリーなど。

抵抗力や免疫力を高める働きがあります。

○ビタミンB1・・・豚肉、レバー、豆類など。

糖質をエネルギーに変え、体力を維持したり回復させたりする働きがあります。

③睡眠をしっかり取ろう

睡眠不足からくる疲れやストレスは、ウイルスへの抵抗力を弱め、風邪をひきやすくなります。次の日に疲れを残さないために、十分に睡眠をとりましょう。また、睡眠時に部屋が乾燥しないよう、加湿することもおススメです。



春の七草 ～1月7日に七草がゆを食べよう～

昔の中国では、人日の節句(1月7日)に7種類の若菜を入れた汁物を食べて無病息災を願っていました。この風習が日本にも伝わり、七草がゆを食べるようになりました。

また、七草がゆにはお正月のご馳走で疲れた胃腸を休める効果があります。ぜひ、1月7日には七草がゆを食べて健康に過ごしましょう！



※春の七草…せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ