

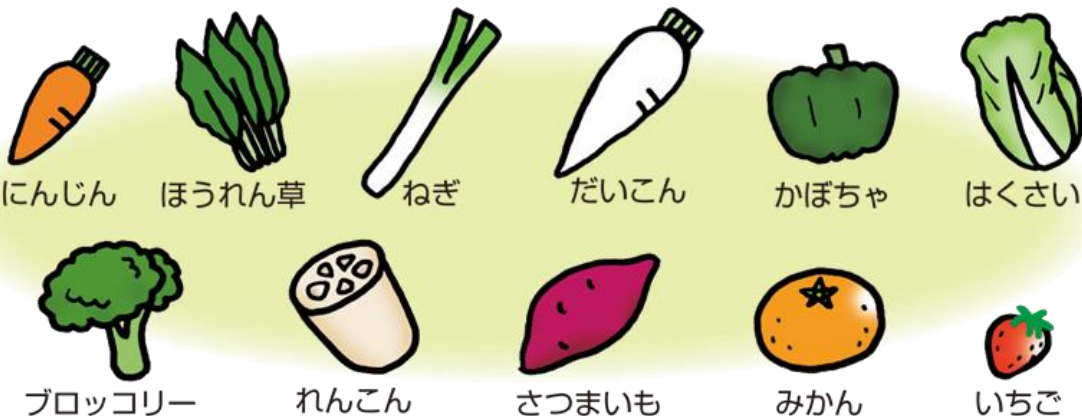


いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけずに、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりしましょう。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使った、ていねいな手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！

食中毒に気をつけよう

食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物（便）などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、おうちでは次のことに気をつけましょう。

- 調理の前やトイレの後は、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す（85℃以上で1分以上加熱）
- 調理器具に気をつける（生ものとそれ以外のものを分けて調理する）
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する



手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。

水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！

外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



食べ過ぎに気をつけて

年末年始は、家族や親せきと食事を楽しむ機会が多くなります。クリスマスのチキンやケーキ、お正月のおせち料理やお雑煮など、今から楽しみにしている人もいるでしょう。

でも、食べ過ぎはいけません。「もうちょっとだけ…」とついつい食べ過ぎてしまうと、気持ちが悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも！

自分のおなかと相談して、ほどよく食事を楽しみましょう。

