

# 12月給食だより

越前市大虫小学校

## かせを防ぐ！ きそくただ せいかつしゅうかん 規則正しい生活習慣



かせの予防は日常生活を見直すことが重要です。早寝・早起きや3食しっかりバランスの良い食事を食べること、日中は運動するなど、規則正しい生活をする事で、免疫を高めることができます。くしゃみやせき、鼻水など軽い症状の多いかせですが、こじらせると肺炎になったり、気管支炎になったり、別の病気へとつながる事があります。「たかが、かせ…」と軽く考えて無理をしないように気をつけて生活しましょう。

### 〈かせ予防のポイント〉

<p>★早寝・早起き</p>	<p>★適度な運動</p>	<p>★バランスの良い食事</p>	<p>★うがい・手洗い</p>
----------------	---------------	-------------------	-----------------

やってみよう

### た ちから げんき からだ つく ちから 食べる力・元気な体を作る力

下の食べ物はたらきによって「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分けてみましょう。色鉛筆を使って、赤のグループは赤色、黄のグループは黄色、緑のグループは緑色で囲みましょう。



食べ物のグループがわかるかな？  
わからない食べ物は、こんだて表をみてね。3つのグループのそろった食事を心がけましょう。

ごはん	ジャがいも	さかな	キャベツ	だいたず	かぼちゃ
たまご	うどん	ぎゅうにゅう	トマト	にんじん	食パン
たまねぎ	わかめ	ほうれんそう		みかん	

#### 《こたえ》

赤のグループ: さかな、だいたず、たまご、わかめ、ぎゅうにゅう、  
黄のグループ: ごはん、食パン、うどん、じゃがいも  
緑のグループ: キャベツ、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、みかん

## かせをひいたら

### どんな食べ物をとればいいのか？

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



### かせの時は 安静に!!



暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。熱が下がったから、治りかけだからと油断してはいけません。部屋の温度を適度に保ち加湿をして、室内で静かに過ごすようにします。