

かぜ・インフルエンザの季節です

どうしてかぜやインフル
インザが流行するの?

冬場に風邪やインフルエンザ
がはやるのは、気温が低くなり、
空気乾燥して風邪やインフルエンザ
のウイルスが活発に活動するためです。

抵抗力を
高めるために

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



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、水分をしっかりとり、
消化のよいお粥や柔らかく煮た
うどんなどがよいでしょう。



Comic strip titled '教えて! うがいマン' (Teach me! Handwashing Man) about the importance of handwashing.

Main menu table with columns for months (2, 3, 4, 5, 6) and days of the week (火, 水, 木, 金). It lists menu items, food groups, and nutritional values.

*赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

* 朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校

Table with 5 columns (Date, Day, Menu, Description, Nutrition) for December 16-20. Includes items like 麦ご飯, 牛乳, 回鍋肉, クッパスープ, 五穀ご飯, サバのみそ煮, ライス, スパイシーチキン, 麦ご飯, 牛乳, 豆腐のチャンプルー, 麦ご飯, 牛乳, メンチカツ, 梅ドレサラダ.

Table with 6 rows (献立名, 1群, 2群, 3群, 4群, 5群, 6群, その他, 栄養価) for December 23-24. Includes items like ライス, 牛乳, 鶏の香草焼き, インゲンソテー, ミートボールのコンソメ煮, 豚肉 生揚げ, 豚肉 生揚げ みそ.

「かぜ」をひくのはどうして? 風邪は、ウイルスや細菌が、鼻や喉に入って炎症を起すさまざまな症状の総称です。感染症の一つなので、風邪をひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、風邪をひかないよう対策をとりましょう。 今年のかぜをひきま宣言! かぜ予防のポイント

風邪をひいたら水分をしっかりとみましょう 発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水やお茶、スポーツドリンク、ジュースなど、飲みやすいものを選んで水分を補給しましょう。 症状別 かぜをひいた時の食事

* 赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。