



令和2年 12月



千葉大学教育学部附属特別支援学校

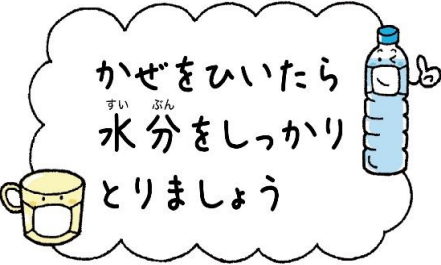
かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。今年は、あわせてコロナウイルス対策も同時に行わないといけません。しかし、病気の予防はすべて「手洗い」「うがい」「消毒」です。食事の前や首から上を触るときには、必ずアルコール消毒を行きましょう。予防には免疫力も大切です。「栄養のバランスのよい食事」や「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけましょう。



かぜ予防のポイント

<p>1 手洗い・うがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



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茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<p>1群 魚、肉、卵、豆・豆製品</p> <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<p>2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻</p> <p>無機質を多く含む食品</p>	<p>3群 緑黄色野菜</p> <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
<p>4群 そのほかの野菜、果物</p> <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	<p>5群 米、パン、めん、いも、砂糖</p> <p>炭水化物を多く含む食品</p>	<p>6群 油脂</p> <p>脂質を多く含む食品</p>

みんながそろえば 栄養満点!

