

今年も残すところあと1ヶ月になりました。12月は生活発表会やクリスマス会など、楽しい行事がいっぱいです。風邪やインフルエンザに負けない体づくりをし、新年に向けて毎日楽しく元気に過ごしましょう。

## 風邪のときの食事

子どもは体の各機能が未熟で、抵抗力が弱いいため、風邪などの感染症にかかりやすい状態にあります。特に生後6カ月頃から3歳くらいの間はもっとも抵抗力が弱く、注意が必要です。

### ◆まずは予防が大切です！




- ・うがい、手洗い（外から帰ったら必ずしましょう）
- ・1日3食、バランスのよい食事
- ・十分な睡眠、適度な運動
- ・室内の換気（適度な温度、湿度）※室温 20℃以上、湿度 50～60%が理想です。



### ◆それでも風邪をひいてしまったら・・・

#### 栄養・保温・安静が大切！

基礎体力をつけて回復を早めるために、栄養価の高いものを少量でもよいので、できるだけ食べるようにしましょう。

<b>発熱 寒気</b>		<b><u>水分とエネルギーを補給！</u></b> 発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。十分な水分とエネルギー源となるごはんやめん類をとりましょう。食欲がないときは果物や甘いもので補給するとよいでしょう。 例：雑炊、煮込みうどん、スープなど。
<b>せき 喉の痛み</b>		<b><u>刺激の強いものは×</u></b> 過敏になったのどを刺激しないように辛味や酸味の強いもの・塩辛いもの・熱いものは避けましょう。のどごしのよいものでエネルギーを確保しましょう。 例：茶碗蒸し、ゼリー寄せ、アイスクリームなど
<b>下痢 吐き気</b>		<b><u>消化のよいもの</u></b> 胃腸が弱っているときには消化のよいおかゆ・食パン・豆腐などをとるようにしましょう。繊維の多い野菜や油を多く含む料理は控えめに！下痢気味のときは水分とともにミネラルも失われるので、おかゆやスープでミネラルも補いましょう。 例：おかゆ、煮込みうどん、湯豆腐、スープなど。

今年は暖冬傾向ですが、気温差で風邪を引くこともありますので、気を付けましょう。