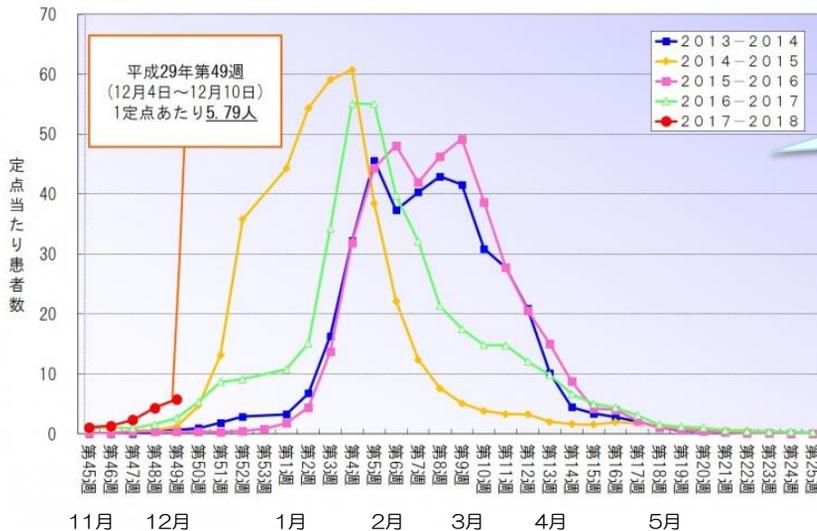




12月に入り寒い日が続いています。毎年冬の季節になると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。手洗いはもちろん、日頃の食生活で予防することが大切です。風邪をひきにくい体を目指しましょう。

<福岡県におけるインフルエンザの流行状況>

※福岡県 HPから引用



インフルエンザは毎年
冬季に流行します

日本では毎年11月下旬から12月上旬に流行りはじめ、翌年の1月から3月に患者数が増加する傾向です。風邪に比べて全身症状が強く、抵抗力の弱い小児や高齢者は注意が必要です。

※国立感染症研究所 参照

<予防するために気をつけたいこと>

風邪をひく原因として・・・①寒さ、暑さなどの温度変化、②ウイルスに感染する、③**栄養不足**、④睡眠不足 などがあります。

○栄養不足にならないように

栄養が不足していると免疫力が下がり、風邪をひきやすくなります。

- ・1日**3食**食べましょう。
- ・**主食、主菜、副菜**を揃えバランスの良い食事を心がけましょう。
- ・鼻や喉などの粘膜を守る**ビタミンA**、風邪に対する抵抗力を高める**ビタミンC**、身体のだるさを軽減する**ビタミンB1**を意識してとりましょう。

<風邪をひいてしまったら…>

○水分、エネルギーを補給しましょう

熱が出ると、エネルギーと水分が消費されます。お粥や麺類、スープ、牛乳、果物ジュースなどで補いましょう。



○消化のよい食べ物を選びましょう

下痢の症状があるときは、海藻、きのこ、こんにゃくなどは控えましょう。辛い食べ物、アルコール飲料、炭酸飲料は控えましょう。