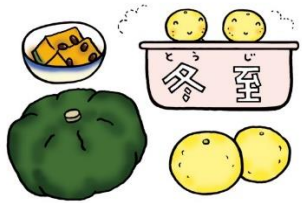




おうちの人と  
いっしょに  
読みましょう

今年も、残すところあと1ヶ月になりました。寒さも一段と厳しさを増し、カゼやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために手洗いやうがい、バランスのとれた食事が大切です。ご家庭でも、感染症の予防について話し合ってみてはいかがでしょうか。



12月22日は**冬至（とうじ）**です  
一年で最も昼が短い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

**運盛り**



「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」をよびこもうという縁担ぎからはじまった風習とされています。

**冬至かぼちゃ**



夏にとれて冬まで長い間保存ができるかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬のりきる栄養のもとになりました。

**ゆず湯**

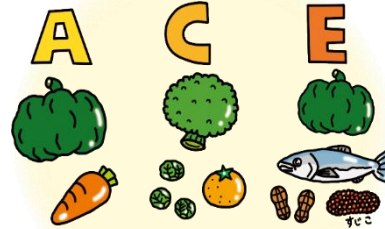


「冬至」を「湯治（とうじ）」とかけ、さらに「ゆうずうがきく（ゆず）」と縁起を担いで生まれたそうです。ゆずの香りや色で冬の生活をリフレッシュさせます。

# かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

## ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのがビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

## 食事の前の手洗いを忘れずに!



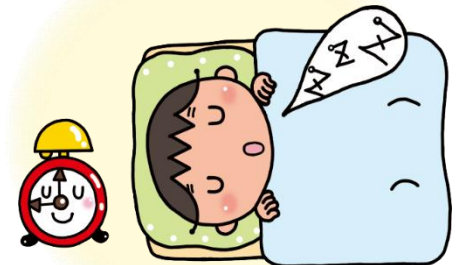
カゼ予防では、まずウイルスを体内にいれないことが大事です。そのため、手洗いはとても効果的なカゼの予防法です。せっけんでいねいに洗いましょう。

## 体をあたためよう!



たんぱく質不足にならないように注意しましょう。たんぱく質源となる肉、魚、豆類を十分にとることで、体が温まります。

## 規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の免疫力が低下します。3度の食事を決まった時間にとって生活リズムを作りましょう。また、早寝早起きを心がけましょう。