

11月 かぜをよぼうしよう

こんにちは。だんだんと寒くなってきましたね。今月のテーマは「風邪予防」です。気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られ風邪をひく人が増え始めます。ママパパのお悩みは、どうやってお子様を風邪から守るかということですね。家事に仕事に休む暇のないママパパ自身も、風邪をひくわけにはいきません。家族みんなで風邪に負けない身体をつくりましょう！

風邪をひくメカニズムを知っておきましょう

ウイルスに感染することによって引き起こされる風邪。感染する経路には主に2種類あります。

飛沫感染

くしゃみや咳と一緒に感染者がウイルスを放出

近くにいた第3者が、ウイルスを口や鼻から吸い込んで感染



接触感染

ドアノブやつり革など周囲の「モノ」にウイルスが付着

第3者がウイルスのついた「モノ」に触れる

ウイルスのついた手で食べたり、口や鼻を触ったりして感染



風邪予防、何がいちばん効果的？

風邪予防の基本は、**手洗いとうがい**です。帰宅時、食事の前など、こまめに丁寧に**手洗い**をすることで、付着したウイルスを洗い流し、感染を予防します。石鹸で指の間や爪まできちんと洗うのがポイントです。手洗いの際に**うがい**もお忘れなく。うがいをすることで、ウイルスによる**風邪の発症率が40%も下がる**という報告もあります。喉を潤し、粘膜を正常に保つことで、バリア機能を正常に保ち、感染予防に役立つと考えられています。

マスクもうがい同様、のどや鼻を保湿し粘膜を保護するため、ウイルスを排出しやすくして、感染を防ぐ効果が期待できます！

30秒かけて**手洗い**しましょう！歌をうたって楽しく洗うと良いですよ。（ハッピーバースデーの歌は30秒です！）



免疫力を高めましょう！

日頃から気をつけたいのは心身ともに健康を保ち、免疫力を高めておくことです。免疫力が高ければ、たとえウイルスが体内に侵入しても、症状が出る前にウイルスを身体から追い出すことができます。免疫力を高めるには、栄養があり身体を温める食べ物、適度な睡眠と軽い運動、ぬるめのお湯にゆったり入浴することなど、日々の暮らしの中で意識してできることばかりです。お子様も一緒に、家族みんなで規則正しい生活を心がけましょう。



温かい食べ物（鍋など）

風邪予防には、免疫物質のもととなる「たんぱく質」免疫力を高める「**ビタミンC**」粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ「**ビタミンA**」を積極的に摂りましょう！



適度な睡眠



適度な運動



ぬるめ（38℃）のお湯にゆったり入浴

風邪をひいてしまったら…

まず、十分な休養と睡眠をとりましょう。ウイルスにより胃腸が弱っている時は、おかゆなど温かく消化の良いものを食べましょう。発熱や炎症があると体内の水分を消耗します。水分補給を十分に行いましょう。体力も消耗しやすいため、たんぱく質や糖質などでエネルギー補給をしましょう。

やってみよう！てあらいクイズ

1ばん：どんなときにてをあらったらいいかな？

- ①そとであそぶまえ
- ②そとであそんだあと



2ばん：どうやっててをあらったらいいかな？

- ①みずであらう
- ②せっけんであらう



エリンギとベーコンのあっさりスープ

エリンギは、食物繊維が豊富で、**便秘解消**や**肥満の抑制**、**むくみ解消**などの効果があります。また、食物繊維の一種であるβ-グルカン^①は免疫力の向上にも効果があり**風邪予防**にも繋がりますよ！



材料(二人分)

エリンギ(大)	1本	Aオリーブオイル	小さじ2	えりんぎやみつばをちぎっておてつだいしょう★
ベーコン	2枚	塩	少々	
玉ねぎ	¼個	コショウ	少々	
三つ葉	1/3束	(A)しょうゆ	小さじ2	
		かつおだし	2カップ	

作り方

- 1.エリンギは固い石月づき部分をそぎ、3cm長さの薄切りにする。
- 2.ベーコンは2~3cm幅に切る。
- 3.三つ葉はざく切りにする。
- 4.鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。
- 5.玉ねぎが透き通ってきたら(A)とエリンギを入れ、火が通れば塩、こしょうで味を整える。
- 6.器に熱々の5.を注ぎ、三つ葉をのせて完成。

1ばんのこたえ：② そとであそんだあとのてにはばいきんがいっぱい！ しっかりとてをあらおうね。

2ばんのこたえ：② せっけんは、てについたばいきんをやっつけてくれるよ。