



暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続き、風邪やインフルエンザが流行しています。外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な水分をとるなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り切りましょう。

★かぜ予防の食事

1. たんぱく質をとる

血や筋肉をつくり、脂肪を燃えやすくして、体を温めます。朝食でしっかり摂取をし、体の中から温めましょう。



2. ビタミンAをとる

のどの粘膜を丈夫にして、かぜをひきにくくします。



3. ビタミンCをとる

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。



十分な睡眠をとっていますか？

夕方以降、体は睡眠（休息）の準備に入ります。夕食後の摂食は睡眠の妨げとなり、「リズムの乱れ」につながりますので注意をしましょう。



室内は適度な湿度を保つようにしましょう

★水分補給のための経口補水液は日ごろから常備しておきましょう。

突然の発熱などで、経口補水液がない場合は、家庭で作ることができます。

《経口補水液の作り方》

水 1リットル
砂糖 40g（大さじ4と1/2）
塩 3g（小さじ1/2）

全てをよくかき混ぜる



飲みにくい場合は、レモン汁を適量（大さじ1～2）を加えると飲みやすくなります。
砂糖の量は20gまで減らしてもいいですが、塩の量は変えないようにしましょう。

- ・無菌状態ではないので、作ったらその日のうちに飲みましょう。
- ・手作り経口補水液の使用は、あくまで応急処置と考えましょう。
- ・嘔吐や下痢の場合は、カリウムなどのミネラルが不足します。適切なミネラルを含んでいる市販の経口補水液を飲みましょう。