

この食育だよりは、豊中市立第一中学校ホームページからもご覧いただけます。

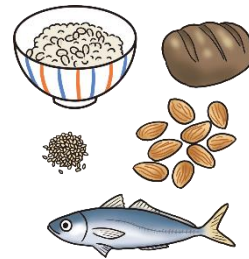
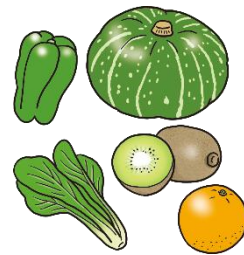
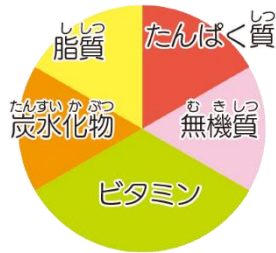
健康な食生活を維持する方法

世界的な流行となった新型コロナウイルス。感染防止にはいわゆる「3密」を避けること、せっけん手洗いやマスク着用がありますが、それとともに気をつけてほしいのが、ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がもつこの力を「免疫」といいますが、そのしくみにさまざまな栄養素がいろいろな形でかかわっていることがわかっています。特定の栄養素や食品に頼るのではなく、いろいろな食品から、栄養バランスのとれた食事をする事で免疫にかかわる成分を十分にとり、ウイルスに打ち勝つ体力を維持していきましょう。

重要な栄養素をとるために
さまざまな食品をとろう!

野菜やくだものを
たくさん食べよう!

全粒穀物や種実類をとる。
体によい働きをする脂質も!

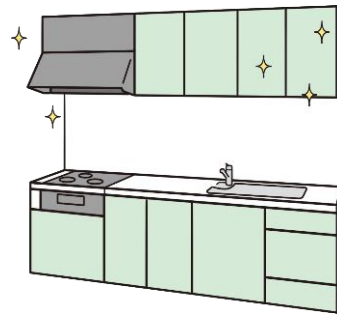


脂質、砂糖、食塩のとりすぎに
気をつけよう!

食品の衛生に気をつけよう!



ついつい食べ過ぎてしまいがちなものに多い、これらの成分をとりすぎないようにしましょう。成分のチェックには食品表示が役立ちます。

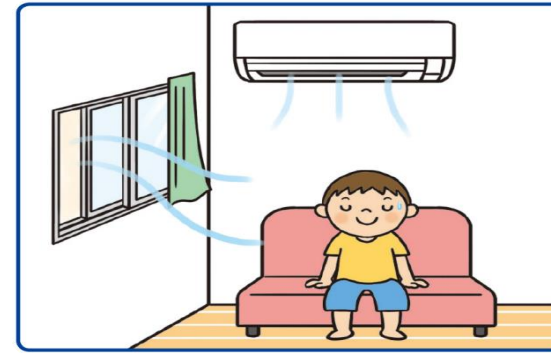


「新しい生活様式」での熱中症予防

新型コロナウイルスの世界的な流行が収まるまで、私たちは感染防止の基本である「人との距離の確保」「せっけんでの手洗い」「マスク」、そして「3密（密集・密接、密閉）」を避けるといった、「新しい生活様式」で過ごすことが求められています。しかし、これから暑い夏を迎え、熱中症も心配です。「新しい生活様式」での熱中症予防のための行動のポイントを紹介します。



暑さを避けよう!



エアコンを利用しよう。感染症の予防のため換気扇や窓を開けることで換気も確保（2カ所開ける）。涼しい服装をし、急に暑くなった日はとくに注意しよう。

こまめに水分補給をしよう



白ごころから健康管理を!



白ごころから体温測定して健康状態をチェックしよう。毎朝、体重を量るのもおすすめ。体重が急に減っていたら脱水を疑おう。体調が悪いと感じたときは無理をせず、家でしっかり休もう。



マスクをしているときは、力仕事や運動は避けよう。周りの人との距離を十分に取れる場所で、ときどきマスクを外して休憩しよう。

