

ほけんだより



大阪府立寝屋川高等学校
定時制の課程
令和元年12月24日

今年も残すところあとわずか。目標は達成できましたか？
できた人もできなかった人も、新しい年の目標を今から考えておきましょう。

これから寒さもきびしくなります。感染症にはじゅうぶん注意をしてください。年末年始は楽しいイベントや集まりが多くなります。お酒やたばこの誘惑、事故等にはじゅうぶんに気をつけて1月7日(火)には元気な顔を見せてください。



カゼ、
しいたかも

と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



水分

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

免疫力を上げる野菜スープの作り方 ～かぜ予防・病気になったとき～

野菜から出るファイトケミカルやビタミン類はスープに溶け込んでいるので、生野菜よりも栄養価は高い。ビタミンCも壊れない。

【材料】

かぼちゃ100g、にんじん100g(皮つき)、キャベツ100g、
たまねぎ100g 水1ℓ

各材料を適当な大きさにカットし、水1ℓで約20分間煮る。

ふきこぼれないように注意しながら、なべのふたは閉めておく。

味付けはお好みでどうぞ。(みそ、コンソメ、チキンスープの素など)

ときたまごや鶏団子などを入れると栄養価はさらにアップします。

すりおろししょうがを入れるとからだポカポカします。

食欲がない場合もスープなら飲みやすいですよ。

