

かぜ・インフルエンザを予防しよう！

秋・冬は、寒さや忙しい学生生活で体調を崩しやすくなります。

かぜやインフルエンザの予防のためにも手洗い・うがいを忘れずに行うとともに、朝・昼・夕の食事をとり、適度な運動を行い、そして、質の良い睡眠をとるようにしましょう！



今回は、かぜ・インフルエンザを予防する方法についてご紹介します！

制作：長崎県食育向上委員会
担当：長崎国際大学

できてますか？ 咳エチケット



細菌やウイルスがのどや鼻に入ると、それを外に出そうとして咳やくしゃみが出ます。

この飛沫が人や物にかかってしまったりすると、その影響を考えると怖くなりますね



咳やくしゃみをするときは、正しい方法で口や鼻を覆って、飛沫拡散の防止に努めましょう！



そのまま咳をする



手で覆って咳をする



マスクをして咳をする



ハンカチで覆って咳をする



服の袖で覆って咳をする

強い体をつくる食事

- ①1日3食しっかり食べよう
- ②主食・主菜・副菜をそろえよう
- ③様々な食材を組み合わせよう

①～③のポイントを満たした食事をもって、かぜやインフルエンザに負けない強い体をつくりましょう！

主食・主菜・副菜をそろえた食事や、様々な食材を使用した食事を自分ではつukれない場合、コンビニエンスストアなどで売られている惣菜等を利用しよう

表 コンビニエンスストア惣菜等メニュー利用例

おにぎりおかずセット + 豚汁 (約600kcal 約500円)	
たまごトースト + クリームシチュー (約650kcal 約400円)	
ナポリタン + コーンサラダ (約600kcal 約550円)	