

手作りの美味しさを作り続けて54年

株式会社給食会社

2017年12月

冬の病気を上手に防ぐ

11月から3月にかけて、ウィルスが活発になり、ノロウィルス、風邪、インフルエンザが流行します。

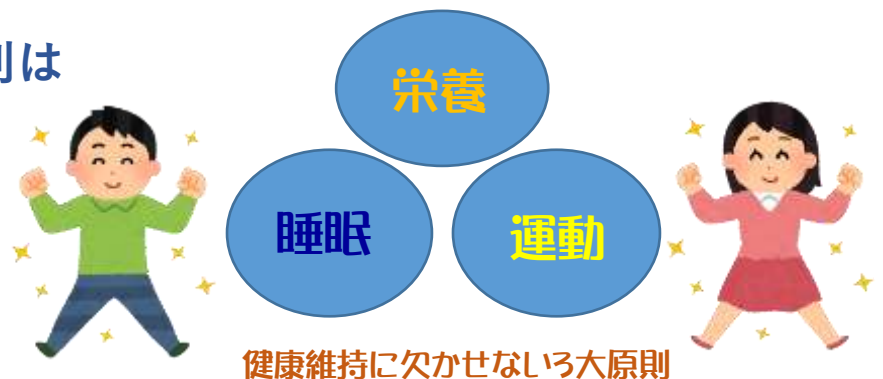
寒くなると、体温が下がり、免疫力が低下し、感染しやすくなりますので、注意が必要です。

また、冬は日照時間の低下で、過食や眠気が強くなり、気分が落ち込み、「冬季うつ病」になりやすいです。

健康三原則を守り、病気を防ぎましょう。

病気を上手に防ぐ健康の三原則は

- ① 栄養のバランス
- ② 適度な睡眠・休養
- ③ 適度な運動



病気にならないための対策法

◆手洗い（様々な感染症の予防対策）

◆寒さ対策（外出時と入浴時に注意）

- ① 外出時はマスク、マフラー、手袋を着用する。
- ② 風呂場の脱衣所を温める。
- ③ 40℃くらいの風呂に5分（長湯は禁物）

◆乾燥対策

- ① 部屋の湿度に気をつける（60-80%）。
- ② 熱いお湯の入浴を避ける。



よく寝て、よく食べ、運動を心がけ、
元気に楽しく過ごしましょう！



一年間大変お世話になり、ありがとうございました。
来年もよろしく願いいたします。
どうぞ良いお年をお迎えください。