



かんごちゃん だより



1月

企画編集 看護師 橋本薰枝 2026.1.5

あ、明けましておめでとうございます。ご家族で楽しいお正月休みを過ごされたことと思います。楽しい時間の反面、夜更かしなどで生活リズムが乱れたりしていませんか？まだまだ寒い時期が続きますので、健康管理に注意して丈夫な体を作つて冬を過ごしましょう！

かぜ 風邪・インフルエンザ対策特集

かぜ 風邪に負けない身体づくりのためには…

- 十分な睡眠…睡眠は体力や身体の機能回復に必要です
- 十分に栄養…免疫力を高めるためには十分な栄養が必要です
 - ・タンパク質…免疫物質のもとをつくる
 - ・ビタミンC…免疫力を高める
 - ・ビタミンA…粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ
- 適度な運動…風邪に負けない体力づくりや免疫力の向上
- 衣服の調整…必要以上の厚着は気温の変化に身体が慣れる力を弱めて
かぜ 風邪をひきやすくなります(>_<)



☺バランスの良い食事をしましょう☺



タンパク質
免疫物質をつくる！



ビタミンC
免疫力を高める！



ビタミンAを多く含む食品
ウイルスの侵入を防ぐ！