



かんごちゃん だより



企画編集 看護師 橋本薫枝 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 を作っ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 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😊



免疫物質をつくる！



免疫力を高める！



ウイルスの侵入を防ぐ！