



令和7年11月28日  
荒川区立尾久宮前小学校  
校長 岩崎 昇

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。今年もかぜやインフルエンザが流行しています。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

## 食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。



効果的な  
手洗い



せっけんを  
よく泡立てる



手のひら  
を洗う



親指をつかみ、  
ねじるように洗う



指を組んで  
指の間を洗う



ねこの手にして、  
指先を洗う



手の甲も洗う



手首もねじる  
ように洗う



流水でよく洗い流す



清潔なハンカチで  
よくふきとる



はい、きれい!

## かぜをひかないようにね!

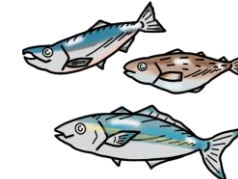
好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手にを使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

### たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

### ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
大根の葉 春菊 みかん レバー  
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



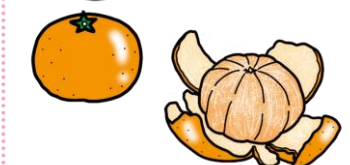
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬にうれしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

### ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ  
の葉 じゃがいも かき みかん  
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めま。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

## 「一陽来復」、冬至ですよ!

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

### 運盛り



「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされています。

### 冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる貴重な栄養源にもなりました。

### ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。