



# 給食だより

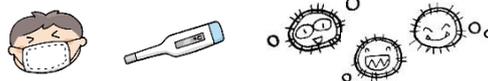
令和4年度 12月号

調布市立第四中学校

今年も残りわずかとなりました。これから寒さが本格的になってくると、風邪やウイルス性の感染症にもかかりやすくなります。かからず元気な冬を過ごすためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。毎日の生活習慣を見直し、免疫力&抵抗力をUP↑させましょう。

## 元気に冬を乗り切るために知っておこう

どうして冬になると感染症が流行するの？



気温が 15℃以下、湿度が 40%以下になると、ウイルスは表面の水分を失い空中に浮遊しやすくなります。このような環境下ではウイルスの生存期間も長くなり、感染が広がりやすくなります。一方、人体も低い湿度と冬の水分摂取量の低下等から気道の防御機能がうまく働かなくなり、ウイルスの侵入が容易な状態になります。また、体温が 1℃低下すると人の免疫力が 30%低下すると言われており、気温の低下に伴い体温が低下し、感染しやすい状態になるのです。

免疫力や抵抗力を高めるためにはどうしたらいいの？

①手洗い・うがいをする



②栄養バランスのよい食事をとる



③夜更かしをせず、十分な睡眠をとる



④適度な運動をする



⑤人ごみを避ける



⑥室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



感染症予防に効果がある栄養素にはどんなものがあるの？

### ビタミンA

緑黄色野菜・肉・魚

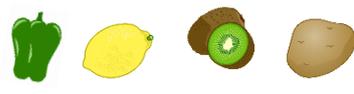
ビタミンAは皮膚や粘膜を強化し、ウイルスの進入を防ぎます。



### ビタミンC

野菜・果物・芋

ビタミンCは体内に侵入したウイルスを攻撃し、免疫細胞の機能を高めます。



### たんぱく質

肉・魚介・卵・乳製品・大豆製品

たんぱく質は筋肉や臓器などの主成分であり、免疫細胞や抗体の材料となります。



## お知らせ



- 12月20日(火)・・・2学期の給食最終日です。当番はエプロンセットを持ち帰り、洗濯して終業式までに忘れずに持ってきてください。
- 12月22日(木)・・・全学年、午後も授業があるため、弁当を持参してください。