

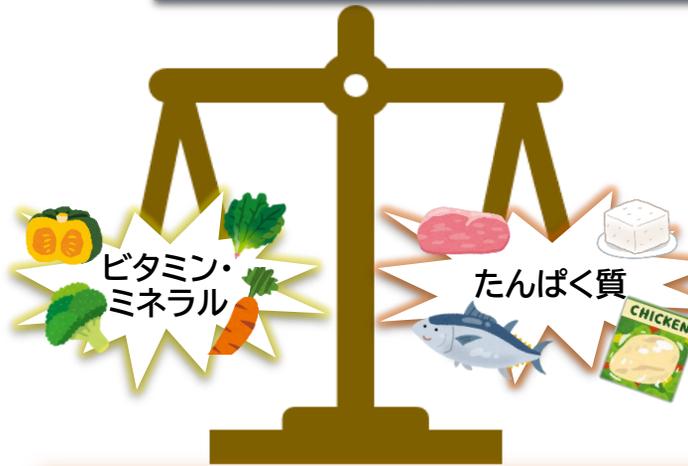
# 近大農学部 医務室だより

11月号

～栄養まめ知識 風邪・インフルエンザ 編～

朝夕が冷え込み、コートなど上着を羽織る季節になりつつあります。夏よりも気温や湿度が下がり、風が冷たくなるこの季節で特に気をつけることは風邪とインフルエンザです。そこで今回は風邪に負けない生活・栄養についてお話しします。

## 風邪に負けないからだ作りの秘訣☆



欠食や偏食のないバランスの良い食事が何よりも大切です。ビタミンやミネラルを多く含む野菜や果物はからだの調子を整えます。さらにたんぱく質の多い食材をしっかり摂って体力をつけましょう。



## からだを温めよう！

風邪を引かないからだを作るためには体温を上げることも重要です。



冷えは万病のもと



加熱した生姜はからだを温める性質があります。生姜湯や生姜ご飯がおすすめです。



## インフルエンザ予防接種は済ませましたか？



首相官邸HP



厚生労働省HP

今年はインフルエンザの流行開始時期が早まっています。インフルエンザワクチンを接種することは自分のからだを守るだけでなく周囲への感染拡大を抑制します。ワクチンを接種して2週間ごろから効果が現れるため、早めの11月～12月中には近くの病院へワクチン接種を！その際ワクチンがあるかどうか確認または予約などをお勧めします。

各機関のHPでもインフルエンザに関する情報を配信しているので左のQRコードをぜひ活用してみてください。

**冬はいつもより意識して手洗い・うがいを徹底しましょう！**