



駒場認定こども園

2025年12月1日発行

インフルエンザに気を付けよう！



寒さが本格的となり、風邪やインフルエンザが流行する時期となりました。今年は例年よりも早い流行となり、インフルエンザの変異株が影響しているともいわれています。疲れや栄養不足により免疫が落ちると風邪などにかかりやすくなります。手洗いやうがい、マスクの着用、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけ、寒さの厳しい冬をご家族みんなで乗り越えましょう。

感染症予防のポイント



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

免疫を高める食べ物

免疫を高める栄養素には、たんぱく質やビタミンがあります。

◎たんぱく質

免疫細胞をつくる材料になります。

例) 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品 など



◎ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強くして、ウイルスが侵入するのを防ぎます。

例) 卵、緑黄色野菜 (人参、かぼちゃなど)



◎ビタミンC

からだに侵入したウイルスと戦う白血球の働きを助けます。

例) ブロッコリー、キウイ、いちご など

