

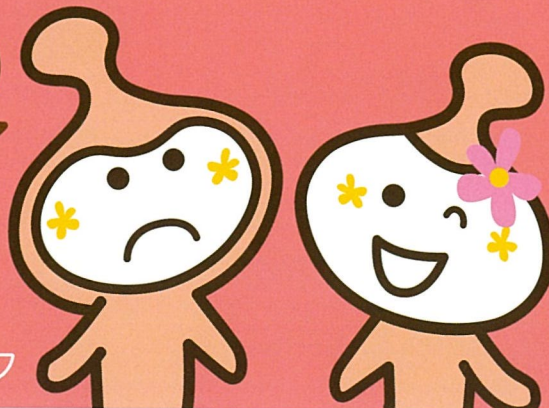
すくすく元気

ちよーだいじなお話

よ
かぜ予ぼう

だい さく せん
大作戦!

かぜ
ひきたくないよね



スクスク

フローラ

しっかり予ぼう
しないとね!

保護者の方へ

風邪予防についてお子さまにもわかりやすくまとめました。ぜひ、一緒にご覧ください。

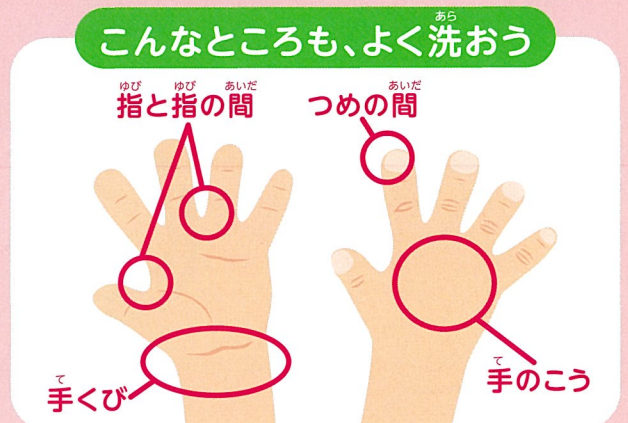
今回は、なんだか元気がありません…

今日もスクスクげんまくん



作戦 1 かせのウイルスや菌をからだに入れるな!

いろんなところにいるウイルスや菌がからだの中に入ることによって、わたしたちはかぜをひきます。外であそんだ手には、ウイルスや菌がいっぱい。外から帰ったら石けんで手をよくあらって、ウイルスや菌をからだの中に入れないようにしましょう。



さく せん 作戦 2 かぜに負けない からだをつくれ!

かぜのウイルスや菌がからだの中に入っても、
 からだがそれをやっつけることができれば、ひどく
 なる前に早くなおすことができます。ウイルス
 や菌に負けない強いからだをつくりましょう!

かぜのなかま
 インフルエンザウイルスも、
 同じようにしてからだに入る。
 インフルエンザは
 かぜより熱が高くなるので、
 とくに注意するんじゃぞ



**ごはんを
 しっかり食べよう**

1日3回のごはんが、強い
 からだのもとになります。

夜は早くねよう

夜ふかしてからだがつ
 かれると、ウイルスや菌に
 負けやすくなります。

からだを動かそう

からだを動かすと、ウイルス
 や菌をやっつける力が強く
 なります。

かぜ予ぼう大作戦をはじめよう!

できていることに、○をつけてみよう。

手をよくあらう

ごはんをしっかりと食べる

夜は早くねる

からだを動かす

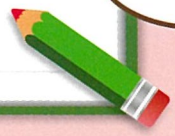
毎日、続けることが
 大事なんじゃ。



キミも今から!



さくせんかいし
 作戦開始!





風邪を軽く考えるのは禁物。風邪は、肺炎など他の病気を引き起こすこともあるので注意が必要です。また、風邪をひいてしまった場合、友達にうつさない気づかいも大切です。この機会にお子さんと一緒に、体調管理の大切さや風邪予防のポイントを確認してみましょう。

こまめ&丁寧な手洗い習慣を

流水に手をかざしただけでは、ウイルスや菌を洗い流せません。除菌のためには、よく泡立てた石けんで、手の甲、指先、爪の間、指と指の間、手首をしっかりと洗います。手洗い

は、食中毒やインフルエンザの予防にも効果があります。子どもは、手洗いを簡単に済ませてしまいがちです。普段から、丁寧にきちんと手を洗う習慣を身につけさせましょう。

せきエチケットも忘れずに

風邪をひいたら、風邪のウイルスや菌を拡散させないようにマスクを着用します。

マスクを着けずに咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそむけ、ティッシュやハンカチで口元をおおいます。

正しいマスクの装着方法

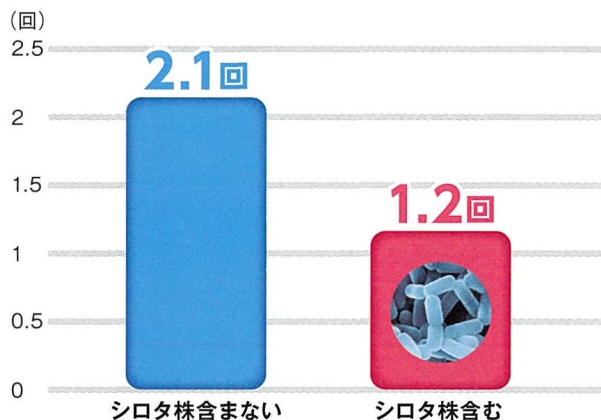
- 1 鼻と口の両方を確実におおいます。
- 2 ゴムひもを耳にかけます。
- 3 フィットするように調節します。



ヤクルト独自の乳酸菌 シロタ株は、

風邪をひく回数を約半分にしました！

上気道感染症の発症回数



対象者：スポーツ選手 58 名

(スポーツ選手はハードなトレーニングや競技会・試合前のストレスなどから免疫力の低下を招き、上気道感染症の感染リスクが高いとされています)

※対象者を2つのグループに分け、一方には乳酸菌 シロタ株を含む飲料を、もう一方には乳酸菌 シロタ株を含まない飲料を1日2本、冬季16週間にわたり飲用させ両グループを比較した結果。
Gleeson M.et.al. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.2011,21:55-64

乳酸菌 シロタ株を含む飲料を飲むと上気道感染症(風邪)にかかる回数が、約半分になるという研究結果が得られました。

