



今年も残すところあとわずかになりました。2022年は皆さんにとって、どんな一年でしたか。冬休みはクリスマスやお正月など楽しい行事が続きますが、夜更かしや暴飲暴食は体調を崩す原因に。生活リズムを大きく崩さないよう、休み中は普段の生活以上にきちんとスケジュールを立てて過ごすようにしましょう。また、率先して家事を手伝うなど、少しずつでも毎日体を動かすことを心がけましょう。



年末年始における感染対策

第8波の影響により、愛媛県内も新型コロナの感染者が急増しています。年末年始にかけてさらに感染が拡大し、医療全体がひっ迫する恐れがあるため、県は12月15日に「医療ひっ迫警戒宣言」を発出し、以下のことを呼びかけています。

- 抗原検査キット(国が承認したもの)や市販薬(解熱薬等)、3日分の水・食料等の事前準備
- 症状が出たら自己検査し、陽性になったら「陽性者登録センター」を活用
- 症状が軽い場合は、できるだけ平日・日中に受診を
- 久しぶりに高齢の親族等と会う場合や会食を行う際は、無料検査を積極的に活用
- 感染回避行動の徹底
- オミクロン株対応ワクチンの早期接種

※2回以上接種済みで、前回の接種から3か月以上が経過した12歳以上の人は、オミクロン株対応ワクチンが接種できます。

☆毎日検温し、健康状態を確認しよう。(普段と異なる症状がある場合は、外出を控えよう)

☆暖房使用時も定期的な換気をしよう。油断せず、基本的な感染対策の徹底を!

冬至に食べたい「ん」の付く食べ物

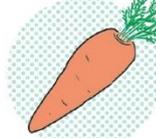
12月22日は、一年で一番太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べものを食べるとよいとされてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる＝太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられたからです。そして、これをきっかけに「運」をしっかりつかんで勢いに乗りたいという人々の思いから、「運」＝「ん」の付く食べものを食べる風習が生まれたのです。その中でも、「ん」が2つ付いている次の7つは、「**冬至の七種(ななくさ)**」と呼ばれ、特に縁起が良いとされていました。



南瓜
(なんきん→かぼちゃ)



蓮根
(れんこん)



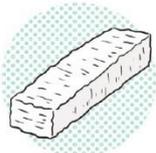
人参
(にんじん)



銀杏
(ぎんなん)



金柑
(ぎんかん)



寒天
(かんてん)



餛飩
(うどん→うどん)

でも、なぜこれらの食べものが注目されたのでしょうか。例えば、かぼちゃとにんじんに含まれる**βカロテン**、れんこんとぎんかんに含まれる**ビタミンC**は、いずれもかぜ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる栄養がとれる食べものとして、昔から注目されていたということかもしれませんね。

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも！



背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…
ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けられないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。



1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。



たまには全くスマホを使わない日を作り、デジタルデトックスを！

スマホの長時間の使用は、生活リズムの乱れや視力・体力の低下、ネット・ゲーム依存など、心身の健康に大きな影響を及ぼす恐れがあります。自由な時間が増える冬休みですが、自分の心と体を守るため、スマホとの付き合い方をぜひ見直してみましょう。