

年末年始の過ごし方(規則正しい生活を行うための3項目)

規則正しく

食べる



- ・毎日3食バランスよく食べよう
- ・飲酒量が増えないようにしよう
- ・ながら食べに注意する
- ・1日1回、体重計に乗ろう
- ・おせちや餅はカロリーや血糖上昇が高いため、食べる量や順番に気をつけよう

規則正しく

寝る



- ・12時までには就寝しよう
- ・いつもと同じ時間に起きよう
(通常の起床時間より1時間以上遅くならないように)
- ・寝る1時間前のブルーライト関連(TV、パソコン、携帯電話)の使用を控えよう

規則正しく

動く



- ・1日30分程度、歩こう
- ・毎日簡単なストレッチやエクササイズを試みよう
- ・湯船につかった入浴をし、冷えを防止して代謝を高めよう



不調時に備えておこう

かかりつけ医の診療日時と、常備薬の予備が自宅にあるか確認しておきましょう

休日に**医療**施設の受診相談・・・各都道府県の医療機関案内サービス

休日に**救急**施設の受診相談・・・救急安心センター事業 (＃7119)

小児救急電話相談事業 (＃8000)



産業保健スタッフより

今年はコロナ禍が明けて、制限のない年末年始が迎えられるそうです。

必要以上の感染対策は必要ありませんが、帰宅時の手洗い、混雑する場所でのマスク着用、体調が良い時の外出などメリハリをつけた感染対策をするようにしてください。

新しい年に元気で素敵な皆様にお会いできるのを楽しみにしております！