

## 年末年始の過ごし方 ～来年も健康に過ごせるように～

### 睡眠の乱れに注意

寝だめをしても体内リズムが崩れてしまうため、睡眠不足の補充にはなりません。

12時までには就寝しましょう。

休日であっても、いつもの起床時間より1時間以上遅くならないようにしましょう。

### コロナウイルスに注意

- ① 蜜となる場所に行く時は感染対策をしましょう。  
不要な外出であれば控えましょう。
- ② 自宅でも定期的な換気をしましょう。
- ③ 年末年始に不調になった際に備えて、  
常備薬の予備が自宅にあるか確認しておきましょう。  
かかりつけ医の診療日時を確認しておきましょう。

新型コロナウイルス一般相談窓口(全国対応)

0570-550-571

東京都発熱相談センター(看護師対応)

03-5320-4551、03-5320-4411、03-6258-5780



### 運動不足に注意

年末年始は、自宅にこもりがちとなります。全く体を動かさないとたった1日だけでも3～5%筋肉が萎縮します。いつもより10分歩いたり、散歩をしてみましょう。

### 食生活の乱れに注意

バランスのよい食事を3食きちんととりましょう。  
飲みすぎや食べ過ぎに注意しましょう。

こまめに体重計に乗ると暴飲暴食を控えることになり、  
おすすめです。



おせちはカロリーや塩分が多く、1食で1000kcal、塩分10gを超えることもあります。おせち食の回数を減らしたり、工夫をして過ごしましょう。

### 産業保健スタッフより

1年間お疲れ様でした。ゆっくり休んで心身の調子を整えてください。また来年もよろしくお願いいたします。

素敵な年末年始をお過ごしください。