



新しい一年がスタートしました。数年に一度と言われる寒波の影響で、寒い毎日が続いていますが、みなさんはどのような冬休みを過ごしましたか？

干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよい年だそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。冬休みで生活リズムが乱れてしまったという人も、少しずつ取り戻していきましょう。

みなさんにとって元気で充実した年となりますように！



きちんと睡眠とれていますか？



冬休み中夜更かし気味だった人は、生活リズムを整えるためにも、早寝早起きを心がけ、脳と体をゆっくり休めましょう。

また、「昨日しっかり寝たのに、よくあくびが出るなあ…」という人。睡眠時間は確保したつもりでも“ぐっすり”眠れていないのかもしれません。睡眠の質が下がると睡眠不足になることも…。

●睡眠の質が低下する原因●

- 生活習慣** …… 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている。
- 寝室環境** …… 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない。
- ストレス** …… 悩んでいることや気になることがある。



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にしっかり眠れていますか？

今こそ大事な乾燥対策！～部屋とからだ 乾いていませんか？～

気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、新型コロナウイルスをはじめ、さまざまな感染症に感染するリスクが高くなります。また、私たちの鼻やのどには「線毛（せんもう）」があり、侵入したウイルスなどの異物を外に出す働きをしますが、湿度が低いと働きが弱くなり、防御能力も低くなってしまいます。



① 換気をする

寒くても、ときどき窓を開けて、空気の通り道を作るようにしましょう。



③ こまめに水分補給をする

冬はのどの乾きを感じにくく、またずっとマスクをつけているため水分補給を怠りがちです。心がけていきましょう。

② 加湿器を上手に使う

説明書に沿って正しくメンテナンスをしないと、せっかくのウイルス対策も逆効果になってしまいます。タンクの水は毎日取り替え、定期的にフィルターも掃除しましょう。

