

# 近大農学部 医務室だより

～コロナ禍の冬休みとクリスマス編～ 12月号



今年も残すところあと1ヶ月となりますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。さて、今回は生活習慣が乱れがちな冬休み中の食事のポイントやコロナ禍におけるクリスマスの過ごし方についてお話しさせていただきます。



## 冬休み中の食事のポイント



### 1日3回決まった時間に食べる

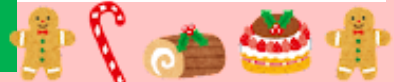
1日3回食事をすることは、必要な栄養素が取りやすいだけでなく、生活リズムを整える働きがあります。特に朝ごはんは午前中の活動のためのエネルギー源になります。

### 体を温めるものを食べる

風邪やインフルエンザが流行する時期であり、**体が冷えると免疫力が弱まってしまう**。鍋料理や味噌汁など温かいものを食べましょう。にんじんなどの根菜類、ニンニクやしょうがなどの香味野菜も体を温める働きがあるのでお勧めです。



## おうちでも楽しめるクリスマス



新型コロナウイルス感染が再び拡大することが想定される状況の中でも、これから年末にかけて多くの人が集まることが多いイベントにおいて、感染防止対策が徹底されていない場合があります。今年のクリスマスはおうちで過ごされることをおすすめします。

### 通販や持ち帰り・デリバリーを利用するなどの工夫を



お家でもクリスマスは楽しめますよ♪



## コラム マスクの着用について

### 屋外

必要に応じてマスクを外すことも可能です。  
(ただし、人との距離(目安は2m)が保てず、会話をする場合は着用をお勧めします)。

### 屋内

距離が確保でき会話をほとんど行わない場合をのぞき、**マスクの着用をお願いします。**



マスクについては、**場面に応じた適切な着脱を！！**

高齢の方に会う時、病院に行くとき、通勤ラッシュや人混みの中ではマスクを着用しましょう



新型コロナウイルス  
マスクの着用について(厚生労働省HP)