



2021 年を振り返って

今年も残すところ、10日あまりになりました。皆さんにとって今年は、どんな一年だったでしょうか？

さて、毎年恒例の今年の漢字が発表され、第1位は『金』でした。選んだ人の理由は様々あり、オリンピックで活躍した多くの日本人や史上まれに見る快拳を成し遂げた将棋の藤井四冠やエンジェルスの大谷選手の活躍をあげた人もいました。

また、こちらでも毎年実施されている「小学生が選ぶ今年の漢字」という調査があります。その1位は『楽』という漢字でした。理由は「今年は友達といっぱい楽しく遊んだ。去年よりも行事がたくさんあった」ということでした。2位以下は「笑、幸」と明るいイメージの漢字が続いていました。今年は、生活面での制限はまだありました。昨年よりできることが増え、前向きにやっといこうと思っている人が多くなったと感じました。

皆さんは、どの漢字を選びますか？友達や家族と話してみるのもおすすめです。ちなみに私は「新」を選びました。新しい場所、人、本など多くの出会い、発見があった感謝の1年でした。



感染症予防は、思いやりの気持ちから

例年、冬には様々な感染症が流行します。その中の代表的なものは、インフルエンザです。しかし、一昨年からインフルエンザを発症する人が激減しています。12月15日現在、宮城県から発生報告はありませんが、国内では、いくつかの県からインフルエンザの報告が出ています。今年は、流行する可能性も指摘されているので注意が必要です。

また、新型コロナウイルスのオミクロン株の流行が、かなり心配されています。どちらの感染症も予防の基本は、自分も他者も大切にしたい気持ちと行動です。そのための具体的な方法として、手洗い、マスクの着用、換気、体調不良の時は無理をせず休養するなどがあげられます。



国内でオミクロン株に感染した男性が、体調の悪い中サッカー観戦に出かけたニュースが流れました。そのため、同じ会場にいた約80人へ体調不良を感じたら検査をするように連絡しているそうです。その人を批判することは簡単ですが、まずは、自分自身がしっかり予防対策をしているか改めて振り返ってみましょう。特別なこと、新しいことをする必要はありません。今まで通りの予防対策を生活に取り入れて、思いやりの気持ちを持って実行していくことが重要です。

冬休み健康生活・4つのポイント

できるだけ、登校しているときと同じ生活リズムで過ごしましょう。睡眠中に心と体のメンテナンスと学習したことを記憶する作業が毎日行われています。その日のうちに眠れるように、生活リズムを調整してみましょう。



栄養のバランスを考えて食べましょう。旬の食材は、体の調子を整える力を持っています。免疫力もアップ！

食後はていねいに歯みがきをしましょう。口の中の細菌数を減らし、感染症予防にもつながります。眠っている間に細菌が増えるというデータも出ています。朝食前にも、うがいや歯みがきをすることは、さらに効果が期待できます。



スマートフォンやパソコン、ゲーム機の使用は、家族でルールを決めて使っていますか？心と体の健康のためには、決めた使用時間を守りましょう。寝る1時間前には使用を止め、しっかり脳を休めることが大切です。

スマートフォンの利用時間が増えるほど、睡眠時間、脳活動の低下を誘発するという調査結果が出ています。

便利な機器を上手に使っていきましょう。

冬休みは、年末年始の時期になり年中行事や家族のイベントなど慌ただしさの中にも楽しみがありますね。がんばった自分をねぎらって、もう少しだったところは、これから見直し新たに行動していきましょう。生活も気持ちもメリハリをつけることが、良い状態で過ごせるポイントです。

どうぞ良いお年をお迎えください。新年に笑顔で会えることを楽しみにしています。

