

健サポだより

第3号 2023年11月

皆さん、いかがお過ごしですか。

気温も下がり体調を崩しやすい時期ですので、日常生活のリズムを整えていきましょう

<日常的にできること>

○バイトなどで就寝時間が遅くなっていませんか？

早めに寝て、朝すっきり起きられるようにしましょう。

→23時頃までに布団に入り、7時には起きられる習慣を！



○自炊に挑戦してみましょう！

これからの季節は**簡単に作れる鍋**がおすすめです。

肉や魚、野菜をたくさん入れて栄養満点です。

(たまにはコンビニやスーパーのお惣菜もOK)



人数分だけ、さあどうぞ！

○運動や趣味でリフレッシュもおすすめです。

健康サポートセンターには5分程度でできる、トランポリン・バランスボールなどの運動器具もありますよ。



<インフルエンザワクチン接種>

今年は、インフルエンザの発生自体は小規模ながら春・夏も持続し、さらに現在は子供中心に感染者が全国的に増加しています。

名寄市でのインフルエンザワクチン接種を希望される方は、名寄市広報11月号掲載の「インフルエンザ予防接種市内医療機関のご案内」をご覧ください。

prkeqI000002d3q8.pdf (nayoro.lg.jp)

※インフルエンザワクチンは、大学のワクチン接種料助成対象外です。