

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止しましょう

帰省の時期を迎えるに当たり、「新しい生活様式」による感染予防を続けましょう。
ワクチン接種した人でも感染する場合がありますので、マスクの着用や手指消毒など基本的感染防止対策を徹底してください。

●他の都道府県との往来

・他の都道府県では基本的対策の徹底を特に意識し、帰省後も慎重な行動を心掛けましょう。

●飲食を伴う親族行事

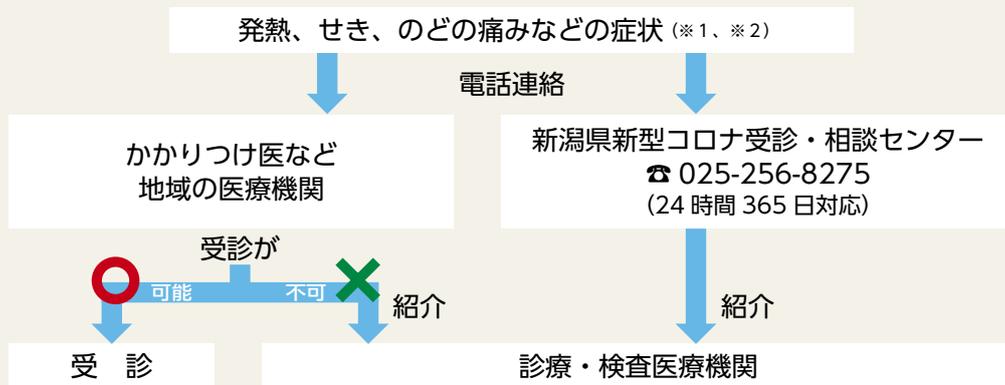
・体調が悪い場合（症状消失後も2日間）は参加しないようにしましょう。
・人数をできる限り絞るほか、立食・席移動は控える、お酌をしない、座席を離す、短時間で行うなど工夫しましょう。

●健康観察

・体温測定や体調チェックを徹底しましょう。体調が悪いと感じたら、受診・検査を徹底してください。
・誰とどこで会ったかメモをしましょう。

●発熱などの症状がある場合の相談・受診方法

・医療機関を受診する際は、必ず事前に電話連絡をお願いします。



※1 一般的に 37.5 度以上は発熱とみなします。ただし症状には個人差があるため、平熱とあわせてご判断ください。

※2 かぜ症状のほか、息苦しさ、強いだるさなど、普段と異なる強い症状がある場合は、ご相談ください。

➤ 問合せ…健康づくり推進課(電話025-526-5111、内線1436)

ヤニックのドイツ紹介⑫ Fünfundzwanzig(フンフ・ウント・ツヴァンツィヒ)

クリスマスを待つ期間 ドイツの「アドベント」

皆さん、こんにちは！ Guten Tag! 国際交流員のディーツ・ヤニックです。
今回は、クリスマスを楽しみに待ちながら準備する期間「アドベント」について紹介します。

ドイツでは、12月25日のクリスマスの4週間前の日曜日から、「アドベント」という期間に入り、多くの人が楽しみながらクリスマスの準備をします。アドベント期間中は、クリスマスクッキーやシュトレンを作ったり、家の飾り付けをしたりして過ごします。そして、このアドベント期間が終わると、クリスマスの日から新年まで休暇期間に入ります。

昔のアドベントには断食の習慣があり、日曜日以外はお肉や甘いものなどを食べることができなかったようですが、現在のアドベントでは厳しい断食の習慣はなく、



アドベントクランツ
©Doris Meta F - CC BY-NC 2.0



アドベントカレンダー
「モミの木」の幹はチョコレートです！
©Tilman Zitzmann - CC BY-NC 2.0

期間中にクリスマスにちなんださまざまなお菓子を食

べます。

また、12月1日から24日のクリスマスイブまでの日数を、24個の「窓」などが付いた「アドベントカレンダー」で数えます。アドベントカレンダーには、クリスマスの絵が描かれたり、窓にチョコレートが一つずつ入っていたりするものが多く、この窓を毎日一つずつ開けてカウントダウンしながら、クリスマスを楽しみに待ちます。

そして、アドベント期間中に4回ある日曜日には、「アドベントクランツ」と呼ばれる4本のろうそくに、毎週1本ずつ火を灯して、4週間前からクリスマス直前まで数えていきます。ろうそくを灯すことで家の中をクリスマスの雰囲気にして、家族や親戚、友人とクリスマスのお菓子を食べながらコーヒーを飲むのがアドベントの日曜日の楽しみ方です。



アドベントの日曜日
©Gourmandise - CC BY-NC-ND 2.0

アウフ ヴィーダーゼーエン
またお会いしましょう！ Auf Wiedersehen !