



寒さのピーク 防寒対策+感染症対策を!

寒い日が続いています。歴の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたり、3つの首(首回り、手首、足首)を温めたりするのがおすすめです。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組んでいきましょう。

寒さに負けず

正しい姿勢と歩き方

姿勢のチェックポイント

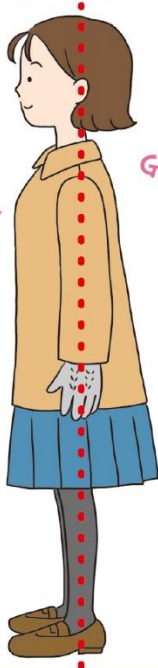
☑ 顔がうつむき気味になっていないか

☑ 肩や背中が丸まっていないか

☑ 胸がくぼんでいないか



BAD...



GOOD!

- 顎を引き、頭のとっぺんから足の裏まで、体にまっすぐな「芯」が入っているようなイメージで立ちます。
- ポケットに手を入れていると背中が丸くなりやすだけでなく、転びそうになったときに回避動作がしづらくなります。寒い日には手袋を使いましょう。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんと履くことも大切です。

他の人に見てもらったり、鏡に自分の体を映したりして、時々チェックしましょう。

ストレスってなんだろう?

寒くて体が縮こまると、何となく心も重たい...そんなふうを感じることはありませんか? 私たちの体と心には、強いつながりがあります。体の調子が悪くないと気分が落ち込んでしまうように、悩み事があると頭痛や腹痛が起こることもあるのです。

●ストレスの仕組みとは?

私たちの心は、生活の中でうれしいこと・悲しいことなど様々な刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。例えば怒られて嫌な気分になる、落ち込むなど、このようなことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、様々な影響が出てしまいます。



●ストレスをためないためには?

- ☆好きなことをする(音楽を聴く、本を読む、運動するetc.)
- ☆体を休める(早く寝る、お風呂にゆっくり入るetc.)
- ☆信頼できる人に相談する(友達、先生、家族etc.)

ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。色々なことを試して、軽くする方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

相談するのは
恥ずかしいとじゃないよ!



一人で抱え込まないで、
だれかに話してみませんか?

「リフレーミング」を知っていますか?

あなたはどう感じますか?



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と感じますか? それとも「まだ半分もある」と感じますか? 同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか!



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い