

1月下旬から2月にかけては、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜやインフルエンザなどの感染症ウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗いや換気など、予防にもいっそう力を入れて取り組みましょう！

今月の保健目標：心と体を大切にしよう！



みなさん、1月に実施した疋田先生による「ストレスとの付き合い方」についてのお話を覚えていらっしゃいますか？まずは自分のストレス反応を知り、ストレスと上手く付き合っていきましょう！

●ストレスと上手に付き合うヒント●

ストレス=手渡された「荷物」

1. ストレッサーに早く気づく

ストレッサーが小さく少ないうちに対処する！
気づいたストレッサーを紙に書き出したり誰かに話してみるなど、外に出すだけでストレスが軽くなる効果が！



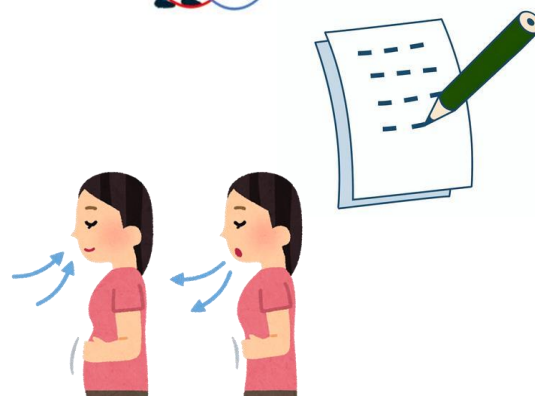
2. 自分をパワーアップさせる・癒す

①頭の中で自分をなぐさめる・はげます

落ち込んでばかりいると、いつでも気分は憂うつなまま。
自分で自分をほめることも大事なことです！

②頭の中でほっとする人や好きな風景をイメージする

イメージするだけで心があたたかくなったり、気持ちがほっとしたり、緊張が取れて身体が少し楽になります！



③カラーイメージ呼吸法

リラックスのカラーとストレスのカラーを決めてゆっくり深呼吸してみましょう！

3. 誰かにサポートしてもらう

「誰かに話す・相談する」「誰かに助けてもらう」といった他の誰かに助けを借りる、サポートしてもらうことは重要です！サポートをお願いできそうな人を見つけておきましょう。

