

保健だより

今年もよろしくお祈いします！

2024年になりました。皆さんは今年1年の目標を立てましたか？どんな目標にも努力を積み重ねることが大切です。そして、その土台になるのは元気な心と体です！健康で充実した年になりますように…！

そもそも「かぜ」ってなに？

実は、「かぜ」という正式な病名はありません。かぜとは、のどの痛みや鼻水、せき、場合によっては発熱などを伴い、多くは命に別状がなく、数日で治る症状をいいます。「かぜを治す」とは、症状が出る期間をなるべく短く抑え、病気を短縮するのを目指すことです。かぜの治し方は民間療法から病院の処方までさまざまです。日常生活での工夫でも、症状が軽くなることもあるのでやってみましょう。

水分補給

発熱時には、体から水分が奪われるため、脱水を防ぐためにもこまめに水分補給をしましょう。

早めに寝る

当たり前のことですが、体力を回復させるには、睡眠が不可欠です。ちょっと体調がおかしいかなと思ったら、早めに休むようにしましょう。

悪寒がしたら体を温める

悪寒は、熱が上がる前のサインです。この段階で体を温めると、免疫力が高まり、ウイルスを撃退しやすくなります。「首・手首・足首」を温めたり、しょうが湯など、体が温まるものを飲んだりすると効果的です。

Q 入浴やシャワーは入らない方がいいの？



A 微熱程度（37.5℃くらいまで）の発熱で、体がぐったりしていなければ、入っても問題ありません。ただし、高い温度の湯に長く浸かると体力が消耗するので控えましょう。また湯冷めしないよう、十分気をつけてください。



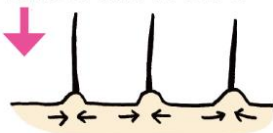
鳥肌はなぜできる？

肌の表面がポツポツして、鳥の皮のようになるから「鳥肌」と言われています。鳥肌は、大昔、ヒトにたくさん毛が生えていた時代に身につけた、寒さから体を守る仕組みで、それが今も残っているのです。今の私たちは、大昔のヒトに比べて毛が少なくなったので、この仕組みがあまり役に立っていませんから、重ね着をするなどして、あたたかく過ごす工夫が必要です。

ふだんの
け
毛のようす



む かん け
「寒い」と感じたら毛を
ささ きんにく
支えている筋肉がちぢむ



け た くき
毛が立って空気を
つかまえる

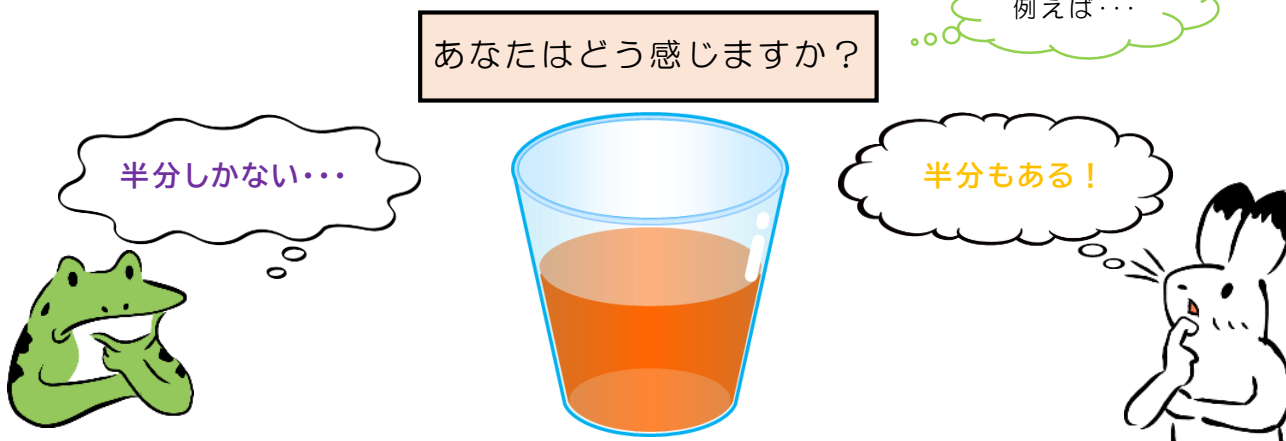


あたたかく感じる



リフレーミングって知っていますか？

リフレーミングとは、物事の見え方を違う視点でとらえることで、ポジティブに解釈できる状態にすることです。



コップにあなたの好きな飲み物が半分入っていたとき、あなたは「半分しかない」と思いますか？それとも「半分もある」と思いますか？見ているものは同じなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますよね。
発明王エジソンの残した有名な言葉で以下があります。

私は失敗したことがない。
ただ、一万通りの、うまく行かない方法を見つけただけだ。

トーマス・エジソン

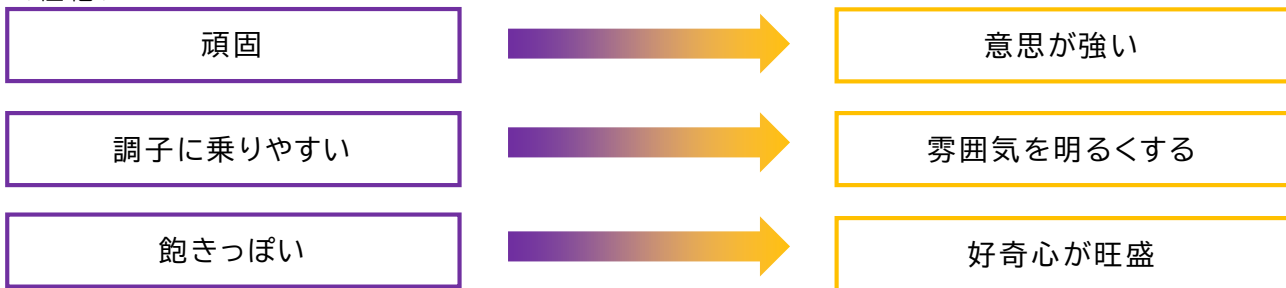


エジソンは「うまく行かなかったこと」を、失敗したととらえてはいません。そのおかげで成功することができたと言っています。
物事のポジティブな面に光を当てること、見え方が変わり、よりよい心の状態をつくることができます。

短所も長所もとらえかた次第！？

リフレーミングを行えば、短所だと思っていたことも、見方を変えれば長所ととらえることができます。自分の周りの人のいいところを認め合うことができるように、ポジティブな見方をしてみませんか？

<性格>



<嫌な出来事>

