

寒さに負けないからたをつくらう

平成30年 1月9日発行
相馬支援学校保健室
NO. 11



みなさん、冬休みはどんなふうにご過ごしましたか？
ケガや病気をしないで、元気に過ごせたでしょうか？
2018年、戌年（いぬどし）のスタートです。

「戌」は植物が枯れるという意味もありますが、新しく生まれる、新しく何かを生むという意味もあり、新しいスタートには良い年だそうです。

今年の目標をきめて、それが達成できるようにがんばる一年にしてください。

冬休みの生活チェックはどうでしたか？
○の多い生活ができたでしょうか？△や×の多い生活をしていた人は、正月病になっているかもしれません。規則正しい生活を心がけて、はやく正月病を治しましょう。

ちょっと太った？→【食べすぎ】



いつも何か食べていた…。



疲れやすい？→【運動不足】



外は寒いし、室内でゲームばかりしていた…。



朝起きられない？→【夜ふかし】



夜おそくまで起きて遊んでいた…。



早く“正月病”を治しましょう

お正月気分

からめけだす

5つのステップ

ステップ5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう！ やれる！と思える目標を立てましょう

ステップ4 外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ



ステップ3 少しだけでも朝ごはんを食べる

休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標



ステップ2 少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も自覚めます。こたつの中でボーっとするのはダメ



ステップ1 とにかくがんばって、眠くても起きる



まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつかます



暖房をつけた室内は、空気が乾燥してウイルスが活発になる環境になっています。次のことを意識して取り組むようにしましょう。

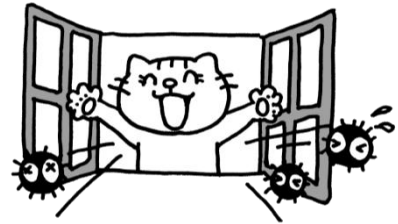
ていねいな **手洗い** で
ウイルスを洗い流す



うがい でかぜの
ウイルスを追い出す



空気 の入れ替えを
こまめにする



「笑って笑って」かぜ予防

笑う門には
福が来る!

笑いの効能

- ① 血圧を下げ、心拍、呼吸を整える。
- ② 血糖値を下げ、体内のバランスを整える。
- ③ 脳の血流を増加させ、血液の流れをよくする。
- ④ ナチュラルキラー（NK）細胞を活性化させ、免疫力を高める。
- ⑤ 緊張感を解放し、ものごとに前向きに対処しようとする気持ちを高める。



免疫機能の1つ「NK細胞」を元気にする7つのポイント

- 1 毎日7～8時間の睡眠をとる。
- 2 心も体も過度なストレスや疲労を避ける。
- 3 心配や不安、悲しみはなるべく短い時間で乗り越える。
- 4 ゆうつ感が長く続く場合は、早めに誰かに相談する。
- 5 適度な運動を毎日、少なくとも週3回続ける。
- 6 自分の好きなことを見つけて熱中する。
- 7 とくにおもしろいことがなくても、笑顔を心がける。



1月17日は阪神淡路大震災が起きた日です。今のよう
なボランティアの形は、阪神淡路大震災から始まってい
ます。

東日本大震災と原発事故からまもなく7年になりま
す。少しずつ記憶が薄れていきますが、災害はいつまた
起こるかわかりません。避難方法や防災の備えができて
いるか、あらためて、家族で話しあってみるのもいいか
もしれませんね。