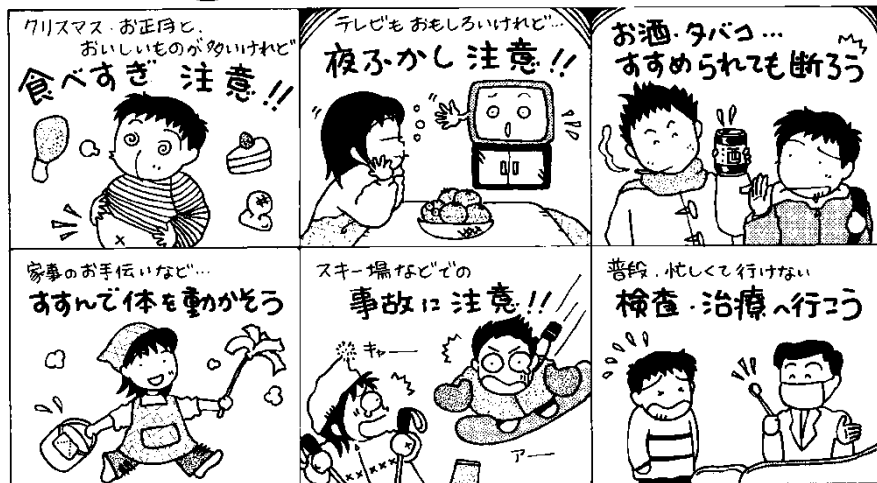


保健だより

冬休み号 旭中 保健室



冬休みの健康生活



誘惑の多い冬休み あなたは大丈夫?



クリスマスやお正月などで、友達と出かけたり、親戚の集まりに参加したりする人もいると思います。しかし、そういった年末年始の集まりでは、お酒やたばこ、夜更かしやお金の無駄使いなど、いろいろな誘惑が多いものです。あなたはそれらの誘惑をきちんと断れますか？

A.はっきり断らずに、相手に察してもらおうとする。

例「うーん・・・」「でも・・・」「どうしよう・・・」

B.相手に対して攻撃的に断る。

例「なんでそんなことしなくちゃいけないの？」

C.はっきり断るが、相手も自分も傷つけないような断り方をする。

例「ごめんね、誘ってくれたのは嬉しいけど、私は〇〇だからやめておくね」

嫌なことや法に触れるものは、勇気を持ってはっきり「NO」と言えることが大切です。その後のことを考えて、上手に断れるといいですね。相手を拒絶しているわけではないことを示したり、断る理由をはっきり伝えたり、代案を出したりすることがポイントです。

◎規則正しく生活しよう！

冬休みは特にイベントが多いので生活が不規則になりがちです。食べ過ぎや夜更かしは体調を崩す要因になるので、気をつけましょう。また、運動不足になりがちなので、家事のお手伝いで手軽に体を動かしましょう。

◎お酒やたばこは勧められても断ろう！

飲酒・喫煙・薬物乱用は犯罪です。自分の心と身体を大切にしましょう。

◎検査や治療に行こう！

長いお休みは受診の絶好のチャンスです。普段気になっていただけ、なかなか時間がなかったという人は、冬休みのうちに済ませてしまいましょう。

依存してはいませんか？



この画像を見て、あなたはどのようになりますか？

スマートフォンで、多くの人とつながることができる SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス) を利用したり、ネットで様々な情報を集めたり、おもしろい動画を見たりするのは確かに楽しいですね。

でも、スマホばかりに依存していて、目の前の人とのつながりがおろそかになっていませんか？



スマホ自体が悪い存在だとは思いませんし、その便利さに助けられることはたくさんあります。でも、**スマホを使うことの善し悪しを知り、家族と使い方のルールを決め、マナーを守って使っている人**はどれくらいいるのでしょうか。いつどんなときでもスマホが手放せない人やスマホがないと不安な人は、注意してください。

長いお休みに入ります。今、自分にとって本当に大切なこと、やりたいこと、すべきことを考えてみてください。時間はたくさんあるので、スマホの画面とにらめっこするのではなく、目の前の人との関わりを大切にできるといいですね。



今年は 12/22!

冬至のゆず湯



冬至には古くからゆず湯に入る風習があります。

その由来は「冬至＝湯治 (温泉に入って病気を治療すること)」「ゆず＝融通がきく」の語呂合わせという説や、元々は厄払いのための ^{みそぎ} 禊だったという説があります。

ゆず湯に入ると、血行が促進されて体が温まるため、風邪予防に効果があります。また、疲労回復や美肌、香りによるリラックス効果もあるそうです。是非試してみてください。

ゆずの入れ方は様々です。

① 丸ごとお風呂へ

1 個や 2 個では十分に香りが出ないのでたくさん入れましょう。

② 輪切りや半分にしてお風呂へ

香りも良く、成分も一番出やすい方法です。ただし、入っているうちに実が崩れてくるので掃除が大変かも…。

③ ②のものを袋に入れてお風呂へ

ガーゼなどで袋をつくり、中身が出ないようにします。ゆずが見えないのが残念ですが、香りや成分がたくさん出る上にお掃除も楽ですよ。

2015 年が皆さんにとって良い年になりますように…

