

保健だより 2月



1月号で出題した
クロスワードパズル
の答えはホームペー
ジに掲載します。

新型コロナウイルス感染症が猛威をふるい、警戒レベルがステージ2に引き上げられました。これまで以上に手洗い・うがい・マスクの着用等の感染症予防に努めましょう。2月3日の「立春」を過ぎ、春が近付くにつれて、段々と暖かい日が増えていきますね。しかし、寒い日がまだまだ続きますので、衣服で体温調整を行い、寒い時期を乗り切りましょう。

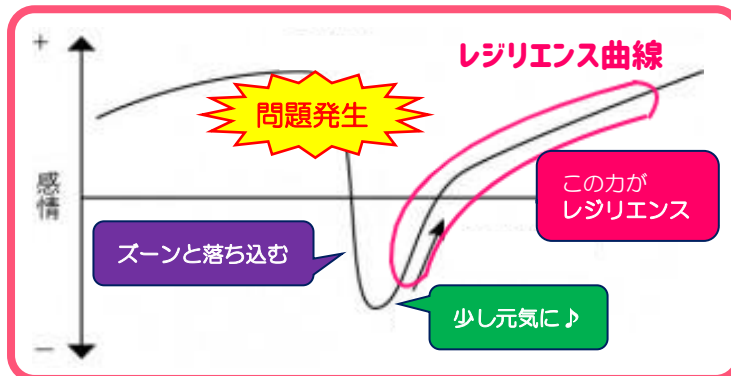
★ 2月の保健目標 ★

心を豊かにし、健康で明るい生活を送ろう



レジリエンス(心の回復力)を高めよう!

私たちの日常は、楽しいことがたくさんありますが、時につらいことや落ち込むこともあります。そんな日常に起こりうるネガティブな出来事から回復する力のことを「レジリエンス」といいます。



ネガティブな感情をもつことは人間として当たり前であり、必要なことです。ネガティブな感情があるからこそ、私たちは危険から身を守ったり成長を遂げたりすることができます。しかし、ネガティブな感情が強すぎると、心身に不調をきたします。

レジリエンスは育てることが可能です。トラブルに直面しても、レジリエンスを高めておけば、短時間で元の状態に回復させることができます。

(2) 自分の思考の傾向を理解する

- ① 1つでも間違えてはいけない
- ② (1回の失敗で) 自分には向いていない
- ③ マイナス思考「どうせ〇〇」
- ④ 根拠もなく悪く考える
- ⑤ 勝手に「〇〇すべき」と考える
- ⑥ 勝手に責任を感じてしまう 等

よく自分が陥る思考のクセはありませんか? 思考のクセにより、自分自身を苦しめていることもあります。

どうやって高めたらいいの?

Point① 感情をコントロールする

(1) 捉え方を変える

ストレスに対してマイナスのイメージをもつ人は多いのではないのでしょうか。しかし、ストレスは物事の捉え方や自分の心のもち方を変えることで成長させてくれるチャンスにつながります。

Point② 自尊感情を高める

自尊感情とは、ありのままの自分を受け入れ、自分には価値があると感じることを言います。他人と比較して自分を評価するのではなく、自分の長所・短所を含めて、ありのままの自分を受け入れることが大切です。

Point③ 自己効力感を高める

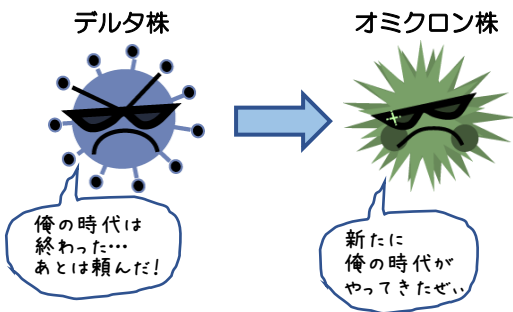
自己効力感とは、困難な出来事に対して「私はできる!」と捉えて、自信をもつ力のことを言います。「できない」と言ってすぐに諦めず、自ら困難なミッションに挑戦し成長のチャンスを生み出していくことで「成功体験」が自信にもつながります。

新型コロナウイルス感染症を乗り越えよう!(オミクロン編)

富山県でも『ステージ2』に上がり、これまでの新型コロナウイルスよりも感染力の強い変異株も流行してきています。正しい情報を理解し、正しく感染対策を行いましょう。一人一人が危機管理をもって行動することが、新型コロナウイルス感染症を乗り越える方法です。

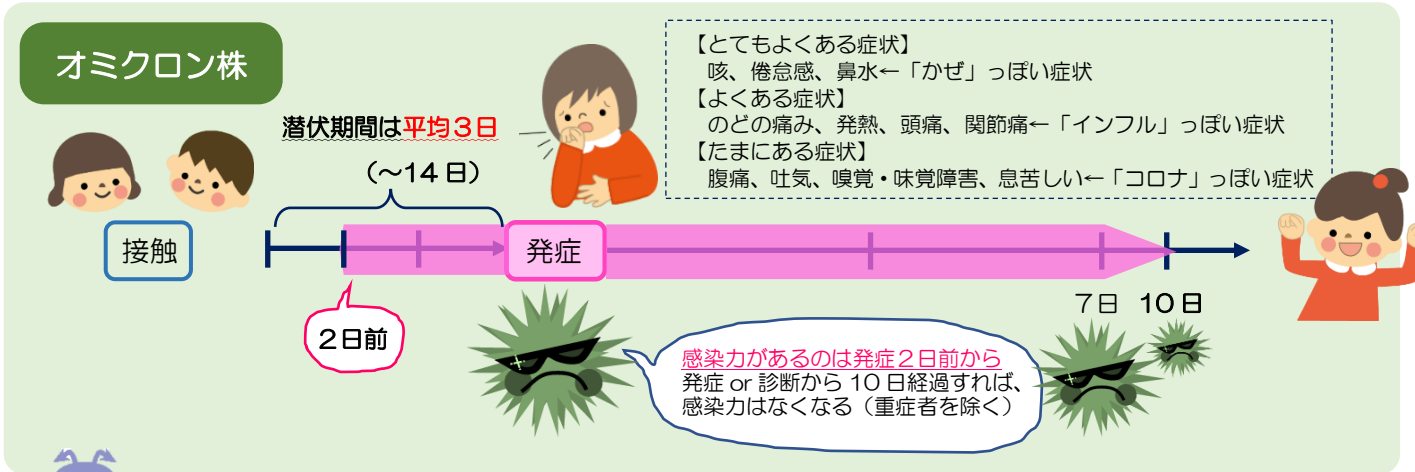
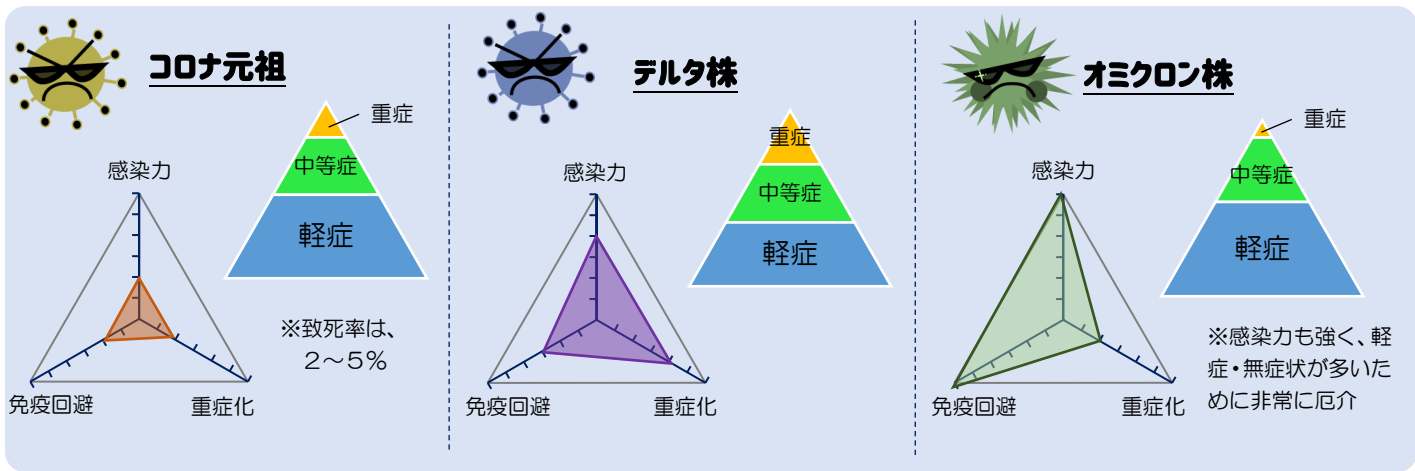


オミクロン株ってどんなウイルス?



★オミクロン株の変容★
→周りのとげとげ(スパイク蛋白)が変わった。

★オミクロン株の特徴★
①感染力が強い ②免疫回避能力が高い ③病原性は低い



オミクロン株を予防するためには?

- 正しいマスクの着用**
「鼻マスク」「あごマスク」の不十分な着用での感染が多いので、要注意!
- 手指消毒**
ウイルスがついた手で鼻や口などを触ることを防ぎましょう。
- 換気**
30分に一回以上の換気をしましょう。
- 三密回避**
密閉、密集、密接を避けましょう。