

保健だよ！ 2月



1月は寒波の影響で35年ぶりの豪雪になり、富山が「雪国」であることを改めて感じました。2月3日の「立春」を過ぎ、春が近づくにつれて、段々と暖かい日が増えていくことが楽しみです。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。また、県内でも新型コロナウイルス感染症患者が出ていますので、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。

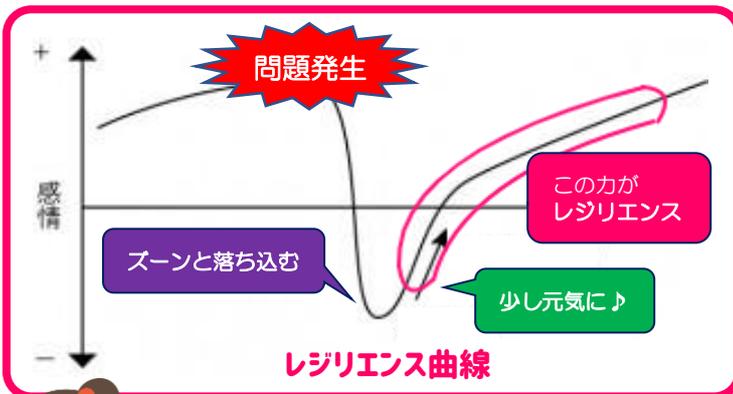
★ 2月の保健目標 ★

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。

あなたはどのタイプ？

同じ状況にあっても物事の捉え方は人それぞれ。問題が起きたとき、あなたはどのように捉えますか？

非難タイプ

「自分は悪くない！」



問題が起きるのは相手に非があるせいだと考えます。そのため怒りの感情が起りやすく、解決を求めて相手を非難することも。すぐにカッと人はこの傾向があるかもしれません。

あきらめタイプ

「どうせできないし…」



すぐに「どうせ自分にはできない」と考えるため、無気力になりがち。ときには何かをする前にあきらめてしまうことがあります。思春期になるとあらゆることに無関心になってしまうこともあるようです。

心配・不安タイプ

「ああなったらどうしよう…」



目の前にある問題についてネガティブな感情を抱くだけでなく、現実には起きていないことまで考えて不安になってしまいます。想像力が豊かで先々のことまで考えられるというよい面もあります。

罪悪感タイプ

「全部自分が悪い」



問題が起きたことはすべて自分のせいだと思い込み、自分で自分を責めてしまうタイプ。似たタイプに「自分なんかどうせ〇〇なんだ」と卑下してしまうタイプもあります。

レジリエンスを磨く方法



レジリエンスを鍛えるためには、保護者の方の声掛けや簡単なアクションが有効です。すぐに取り組めることばかりですので、ぜひチャレンジしてみてください。

保護者の寄り添いや声掛け

「きっとできるよ、大丈夫」「大変だったね、その気持ち分かるよ」と声をかけ続けることで、徐々にポジティブな捉え方を子供に根付かせることができます。



身体を動かす・書き出す

身体を動かすことは即効性のある思考の切り替え方法です。ランニングやストレッチなど、内容はなんでもOK。また、嫌な思いをしたときには自分の気持ちや考え方を書き出すことも有効です。



心の支えをもつ

どんなに自己肯定感が高くても、強みがあってもだれにも弱みを見せることなく生きていくことは不可能です。生身の人間ですから、ときにはくじけそうになることもあります。そのときのために、家族や友人、ペットのような「心の支え」となる存在をたくさんもっておくことが大切です。



心の筋肉を鍛えて、困難から立ち直る

レジリエンスは心の筋肉。筋肉は日頃から鍛えていくことでいざというときに力を発揮します。自分には味方がいると認識すること、好きな物や好きなことを知っておくこと、そして「自分はできる、立ち直れる」と思う練習をしておくことが重要です。



笑いと病気

笑うことで、ナチュラルキラー（NK）という免疫細胞が活性化し、免疫力がアップします。また、笑うとエンドルフィンという脳内物質が分泌され、痛みを和らげる効果があることも報告されています。

笑顔で心もまるく



笑顔の相乗効果

笑顔を向けられると、自然とこちらの表情もゆるむもの。そんなときの心の中はなんとなくあたたかく、やわらかい気持ちになっていませんか。笑顔はこんな相乗効果をもたらします。

自律神経に働きかける

笑顔になること、笑うことは、リラックスした状態を心にもたらし、自律神経を安定させます。自律神経が安定すると、血行がよくなって、こわばっていた筋肉がほぐれ、内臓にもよい影響を与えてくれます。

毎日、笑って過ごせれば、こんな素晴らしいことはありません。笑いの効果にはどんなものがあるのでしょうか？

たとえ「つくり笑い」でも

笑う気分になれない…そんなときは「つくり笑い」でもよいので口の端を上げてみましょう。どんな笑いであれ、身体にはよい影響が現われます。笑っているうちに気持ちもきっと、ま～るく穏やかになっていくでしょう。

1月号「健康クロスワード」の解答

【キーワードの答え】

普段の

せ い か つ し ゆ う か ん

が健康をつくる。

皆さん、正解できましたか。今年中に少しでも早く新型コロナウイルス感染症の終息に向かいますよう、一人一人ができる予防をしていきたいですね。自分の体の健康維持のためにも「規則正しい生活習慣」を心掛けましょう。

【クロスワードの答え】

	①	よ	ふ	②	か	し		③	け	
④	め				い		⑤⑥	う	が	⑦
		⑧⑨	あ	⑩	さ	こ	⑪	は	ん	せ
⑫	み	か	ん				⑬	や	ど	き
					み		⑭	ね	う	⑮
⑯	ひ	⑰	ま	つ						—
			す			⑱	ゆ		⑲	や
⑳	す	く	り	—	ん					—