



「東風」と書いて何と読むか知っていますか？「とうふう」とも読みますが、多くの場合は「こち」と読みます。東風とは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風の事です。まだまだ寒い日が続きますが、時々外に出て東風を感じてみてください。



風邪ひきさんに オススメの **3STEP**



- 1 食欲がなくても 水分補給 だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は 体を温める
- 3 十分な睡眠をとって 体を休ませる

花粉症さんに オススメの **3STEP**



- 1 帰宅時は玄関で服を 払い、手洗いや洗顔で花粉を 洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の 外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉を つけない

風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。数日経っても症状が改善しないときは病院へ。



花粉症かも

病院で診断を受けましょう。服薬で楽になることがあります。



冬はドライアイのリスク大！

最近「目が疲れるようになった」「ゴロゴロする」「違和感がある」という人。もしかしたらドライアイの初期症状かもしれません。冬の空気は乾燥していて、肌と同様に目も乾きやすくなります。

【自分でできるプチアイケア】

○まばたきをする

涙をいきわたらせるように、しっかりと目を閉じてみましょう。

○暖房の風を受けないようにする

風向きを調節することで暖房の風が直接目に当たらないようにしましょう。

○ICT 機器の使い過ぎに注意する

画面を凝視しているとまばたきの回数も減ってしまいがちです。

1時間に1度は休憩をとって、目を休めましょう。



ICT が身近になり、ドライアイは大人だけの病気ではなくなりました。冬は特に意識して目の潤いを大切にしましょう。

つらい… しもやけ 対策方法は？



防寒具を身につける

体を冷えから守り、
血液の流れを保てます。

濡れたままにしない

湿った手袋や靴下は
取り替えましょう。



湯船にしっかりと 浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり
浸かりましょう。

きゅうくつな靴は 履かない

足の血行が悪くならない
靴を選びましょう。



寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

● 表情や声のトーンなどがわかる

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます

● 誤解が生まれにくい

すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります

● 信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

