

2021年が始まりました。今年もよろしくお祈りします。

年末年始は、ゆっくり休めましたか？今年も健康に過ごせるように、手洗い・うがい、マスクをして感染症対策をしましょう。11～12月は、寒くなったせいか、石けんの減りが夏より少なくなっています。石けんを使って手洗いをする回数が減っていませんか？感染症対策で大事なことは手洗いで菌やウイルスを洗い流すことです。手指の消毒は、手洗いができない時の代替りの手段です。水が冷たくても、石けんを使って手洗いをしましょう。

今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、
栄養バランスの
よい食事をとる



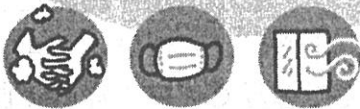
適度な運動をして
体力をつける



質のよい
睡眠を充分にとる
(寝る前のスマホは
やめよう!)



感染症対策を心がける
(手洗い、マスク、部屋の換気など)



上手にストレスを
解消する
(心も元気に!)

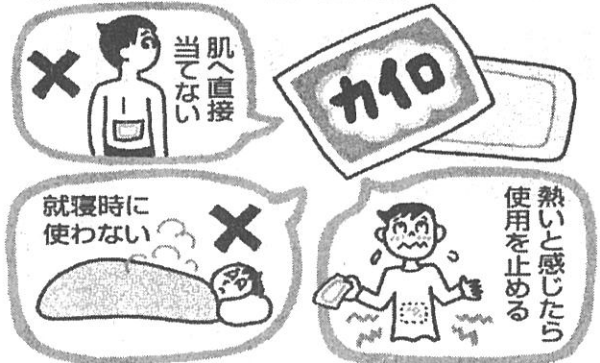


冬でも起こる! 「脱水」

「脱水」とは、排出量増加や摂取量不足によって体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体の水分量のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感などの「脱水症状」が現れます。脱水は夏に起こると考えがちですが、冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい状況があります。『冬でも適度な水分補給』、忘れないでくださいね。



使い捨てカイロによる低温やけどを防ぐには



低温やけどは、時間をかけて、じんわり皮膚の内側、奥深くまで、やけどになるため、重度のやけどだと、手術で壊死した皮膚を取り去り、皮膚の再生を待つなど、皮膚科や形成外科での処置が必要です。体温よりも温かいものは、直接皮膚に当たらないように注意して使いましょう。

加湿器はきちんと掃除して使いましょう

加湿器は、きちんと掃除をしなければ、加湿器内でカビや細菌が繁殖してしまい、そのカビや細菌が部屋中に広がってしまいます。機械はメンテナンスが必要です。また、部屋がキレイでなければ、湿度が高くなることでカビの原因になります。家に加湿器がある人は、一度点検してみてください。部屋と加湿器どちらもキレイにして使いましょう。

せっかくのウイルス対策が

発熱

せき

呼吸
困難感

だるさ

こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せっかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまっは大変です。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。

タンクの水は毎日とりかえる

定期的にフィルターを掃除する



災害や救助の際、大事なものは、救助する側が救助される側にならないように、安全第一で行うことです。災害時のボランティアでは、まずは、自分の安全は自分で確保し、それから救助のお手伝いをします。もし災害がおきたら、自分の安全を確保できるように知識を身に付けましょう。

また、災害が起こる前に備えが必要です。1年に1回は防災グッズの中身を点検したり、家族で集合場所の確認をしたりしましょう。こうなったらどうする?と会話するだけでも、災害時の行動が違ってきます。身近な人との会話で防災を意識しましょう。

1月17日は

防災とボランティアの日



Mental Health ~心の健康~

「きつとうまくいく」



「きつとうまくいく」という明るい見通しをもつことを楽観性、「きつとだめだ」と悪い結果を想像することを悲観性と言います。楽観性が高いと、困ったことが起きても、なんとかなると考えて乗り越えていくことができます。悲観性が高いと、悪い結果をあらかじめ考えて、それに備えた準備をすることができます。どちらも大事な考え方です。

しかし、どちらか一方が強すぎるのは問題です。楽観性が強すぎると、努力しなくてもなんとかなると思ってサボってしまいます。また、災害時に「きっと大丈夫だ」と高をくくってしまうと被害にあいます。一方、悲観性が強すぎると、「きっとダメだ」と思って初めから諦めてしまったり、悪いことばかり考えて不安が強くなったりして落ち込んでしまいます。落ち込んだ気持ちから立ち直るときは、楽観的な気持ちをもてるように工夫しましょう。