

# ほけんだより 1月

Hirorin

## 気をつけて 冬の猫背



冷たい風に、つつい背中が丸まっていますか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で！



あけましておめでとうございます。

私は冬の猫背だけじゃなくて、1年中猫背です(´▽`) 皆さんは私にならないで下さいね！！

加湿器は家で使っていますが、一応水道水の他に加湿器専用の除菌してくれるのを入れてます。毎朝の事なので慣れましたがね。最初は面倒でした(；ω^)

なんか今回のほけんだより、私に言われてるみたいで…。



## せいかへのウイルス対策が

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。

せい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



## 部屋の中を確認しよう！

防災とボランティア週間とは…

(1月15日~21日)

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか？

棚やテーブルの上に物が山積み



扉の近くに大きな荷物や家具を置いている



暖房器具を

カーテンや服など

燃えやすいものの近くに置いている

ざというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまっは大変です。災害は、いつでもどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。

## そのあへび、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は「しっかり」とつつもりでも、「ぐっすり」眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかないうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

## カラフルなパンツで願掛け？

日本のお正月は、初詣に行っておせちを食べて、こたつでゴロゴロ…という人も多いかな？では、世界のお正月にはどんな習慣があるのでしょうか。

年越しの鐘の音に合わせて12粒のブドウを食べる (スペイン)

家の壁やドアを古くなったパンで叩く (アイルランド)

カラフルなパンツを履くと願いが叶う (ブラジル)

水玉模様の服を着て新年を迎えるとお金持ちになる (フィリピン)

新年を迎える瞬間に大切な人とキスをする (アメリカ)



国や地域によって考え方や過ごし方は違います。でも、共通しているのは「1年を楽しく過ごせるように」と願う気持ち。みんなにとって、素敵な1年になりますように。

