

ほけんたより 12月

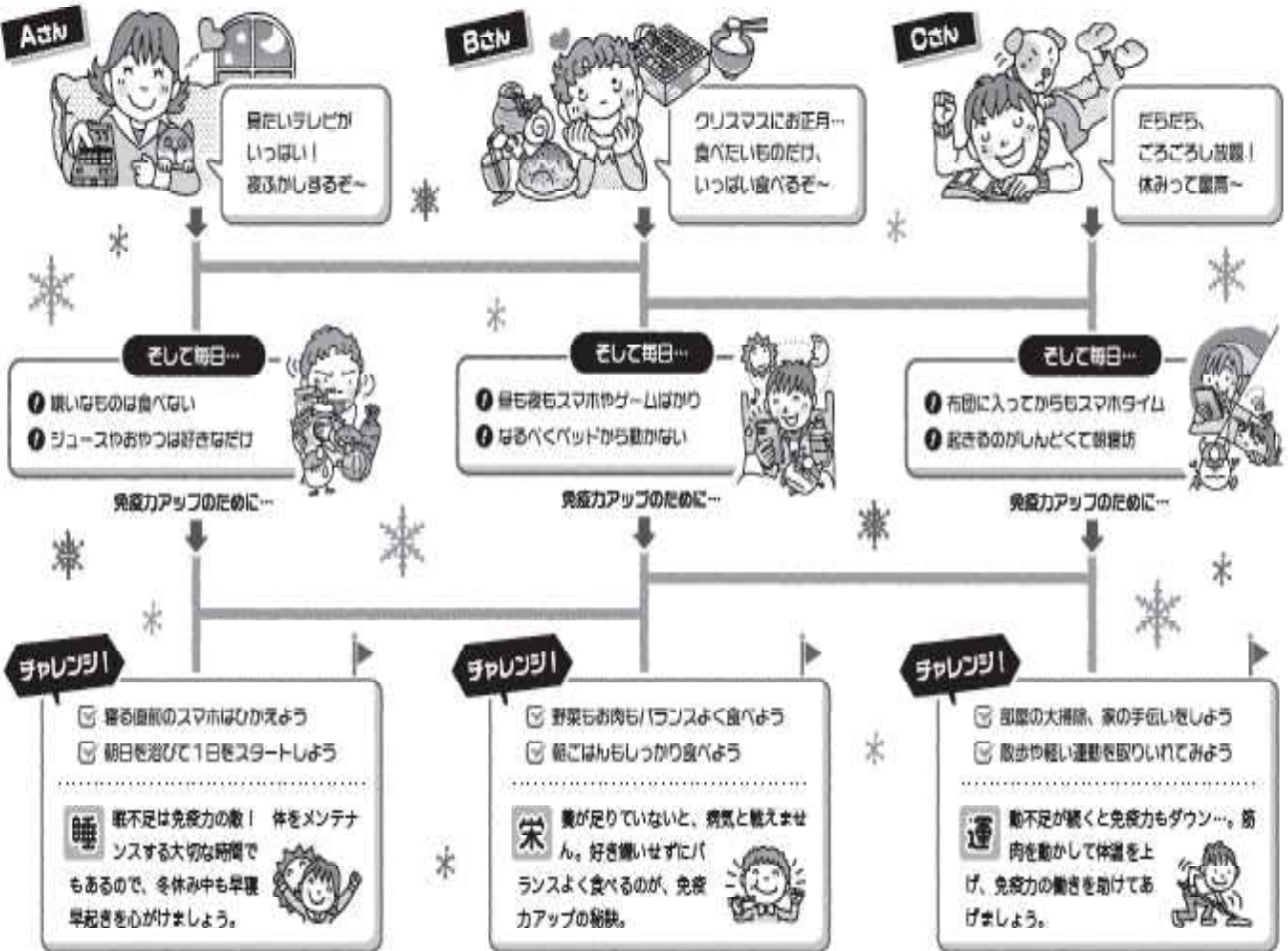


野木中 保健室 令和 2 年 12 月 18 日 発行

今年はどうな一年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しなければいけないこともたくさんありましたが、みんなで頑張ったと思います。まだまだ油断はできません。病原体から体を守る免疫力を強化するために、冬やすみも生活リズムを整えて過ごしましょう。



免疫力アップ! あみだくじ



師走のし忘れ ありませんか？

今年度から「健康のたより」は町内統一様式で、印刷したものを配布しましたので、各家庭で保管してください。異常があった場合にはすでに治療票を配布してあります。まだ受診が済んでいない人は、早めに受けて、結果票を速やかに提出してください。



これって一体なんの数字？



中年男性 15~20年
 中年女性 5~10年
 未成年者 数カ月~2年
 ヒントは「お酒」

答えは…

アルコール依存症になった人が、お酒を習慣的に飲み始めてから発症するまでの期間。



なさんの年齢では、1年もしないうちに依存症になってしまうことも！

どのくらい飲むと依存症になるかは、体質や飲み方によって違います。でも、早い年齢から飲み始めれば、それだけ短期間で依存症になる危険が高くなるのです。

お酒なしではいられない…そんな人生にならないように、20歳になるまでは絶対にお酒を飲まないこと。これが何より大切です。



上手に付き合おう

「無くて七癖」と言うことわざのように、誰にでも癖はありますね。自分でも気付いていない「考え方の癖」があるかもしれません。考え方の方向転換をすると、ちょっと楽になることがあります。今の自分を見つめてみませんか。



先読み（〇〇かもしれないと考えて落ち込む）

⇒慎重なのですね。でも悪い方にばかり考えないで、良い方にも考えてみてはどうでしょうか。どんなに考えてもなるようにしかならないこともある。開き直りも必要かな。



べき思考（〇〇すべきだと思い込む）

⇒自分に厳しいのですね。でも考え方は人それぞれ、他の人の意見や考えを参考にすると、もっと視野が広がります。それはその人の生き方が広がることです。



自己批判（自分のせいだと責める）

⇒とても謙虚な性格ですね。でも周りの人はそんな風にはばかりはあなたのことを見てはいません。「あなたのおかげで〇〇がよくなった」と感謝されていることもたくさんあると思います。反省は次へのステップに切り替え、気にしない、気にしない！



深読み（相手の気持ちを一方的に推測してしまう）

⇒相手のことを考えられることは素晴らしいこと。でも思い違いもあるかもしれませんね。「こう思うのですが・・・」と確認してみると、より一層気持ちが通じ合うようになれるのではないのでしょうか。



白黒思考（良いか悪いかを極端にとらえてしまう）

⇒潔癖なのですね。でも灰色（グレー）だってあるじゃないですか。灰色（グレー）はその場に応じて白にも黒にも成れます。便利なこともありますよ。



疲れたときにはとにかく休みましょう、それが何より必要な事ですね！！