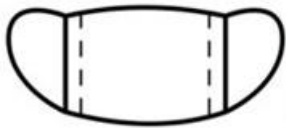


⚠️「緊急事態宣言」発令中です⚠️

県内では、宮崎市を中心に新型コロナウイルスの感染が広がっており、2度目の緊急事態宣言が発令されています。変異株の感染も増えているということは、ニュース等でみなさんも知っていると思います。変異株は感染力が強いと言われており、「3密」の要因すべてがそろわなくても感染する可能性があります。これだけ聞くととても不安になりますが、私たちがやるべきことは変わりません。これまで通り、基本的な感染防止対策を徹底することが何より大切です。



すきまができないよう
にしっかり着けよう！

こまめに手洗いをしよう！
(できる時は消毒も！)



部屋の換気を
徹底しよう！

熱中症対策も忘れずに！



梅雨に入り、気温や湿度が高く蒸し暑い日が多くなってきました。昨年に引き続き、「マスク熱中症」も心配されるところです。特に、暑さに慣れていないこの時期は熱中症のリスクが高まります。感染防止対策と熱中症対策を上手に両立させ、これからの時期を乗り越えていきましょう。

暑い中でのマスク着用で・・・

こんな時は、要注意！！

- めまいがする。
- 立ちくらみがする。
- 気分が悪い、吐き気がする。
- 頭痛がする。
- 体がだるい。

このような症状以外にも、マスク着用中に息苦しさなどがある場合は、周囲から離れたところで一度マスクを外すなどの対策をとりましょう。

体内に熱がこもりやすくなる

喉の湯きを感じづらくなる



熱中症予防策



例年以上の水分補給を

涼しいうちに運動し、発汗の「練習」

早めの対策を！！

- 水分補給は…
 - ・喉が渇いていなくても、こまめに。
 - ・利尿作用のあるカフェイン入りのは避ける。
- 体づくりをしっかり！
 - ・本格的に暑くなる前に軽い運動などを始め、発汗で体温を下げられる体をつくる。
 - ・適度な運動をし、栄養、睡眠をしっかり取る。

疲れ…ストレス…たまっていませんか？



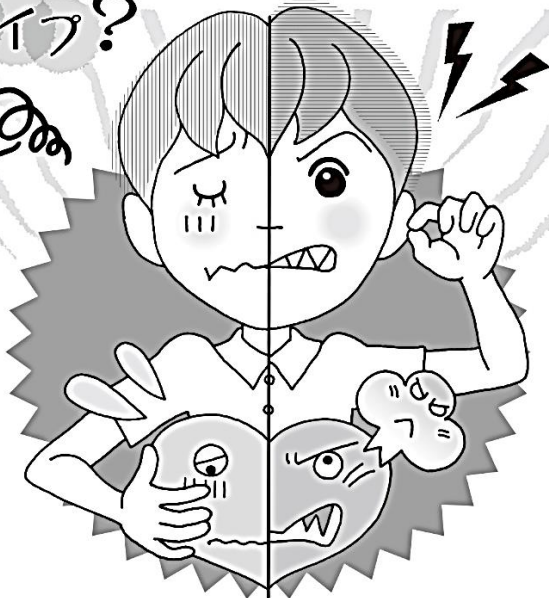
ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどちらのタイプ？

ウジウジさんタイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさんタイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。



見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

*** 睡眠で、心と体のメンテナンス ***

勉強や運動で疲れた頭と体をしっかり休めることはとても大切です。朝は早めに起きてごはんを食べ、夜は早めに寝て疲れをとりましょう。

また、テレビやゲーム、スマートフォン、タブレットなどに時間をとられていませんか？十分な睡眠時間を確保するためにも、時間の使い方を工夫しましょう。

起床時刻から必要な睡眠時間を逆算し、就寝時刻を決めるといいですね！

