

ドキドキの新学期から、あっという間に冬になりました。もう今年も終わりを迎えますが、みなさんにとってはどんな1年だったのでしょうか？

楽しいことばかりではなかったと思いますが、1年の最後くらいは全部良い思い出にして、「よく頑張った！」と自分のことを褒めてあげてほしいと思います。

冬休みまであと少し。まだまだ流行が治まらないインフルにも気を付けながら、一緒に乗り切りましょう(*^▽^*)

のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房??

寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、咳や肌のかさつきが出ていませんか。

犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境でもあります。

乾燥から守る3つのポイント

加湿する



例えば濡れたタオルをかけるだけでもOK

水分をこまめに取り

お茶や水を少しづつ取りましょう



スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う



冬の心と体のリフレッシュ

寒い冬は運動不足になりがちですが、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあるので、短時間でも体を動かせると良い効果がありますよ。

◎勉強の合間に数分行くと血流が良くなり、

運動の2つの効果

頭がスッキリして、**集中力アップ**に！

◎適度に体を動かすと**免疫力アップ**に！



朝スポで体を動かすことも大切ですね！

自分の心と上手に向き合おう



こんな時
ありませんか？

人は自分の心の声を信じがち

私の心の声と、周りの人の声が一致しない時、人は自分の声を信じてしまう。

自分に対するネガティブな心の声を **自己批判** と言います。

自己批判は誰にでもあります。負けないことが大事！！



その為に...

セルフ・コンパッション



を大切にしよう！

セルフ・コンパッションとは、**自分に対する心の声**です。

- ▶人間としての尊厳を保ち（こういうことは誰にでもある）
- ▶バランスを取り（今私は私を責めているけど、そこまで責める必要ある？）
- ▶意図して優しさを示す（大丈夫、今度是可以る）



例えば・・・

「失敗しちゃったけど、人間だもの。そういうことあるよね。自分なりに頑張ったところもあるし。次また頑張ろう。」



自己批判が起きる場面でこそ、意識してセルフ・コンパッションを使うと、ストレスの軽減や心の健康を保つことに繋がります！