



厳しい寒さが続き、1月には雪が降った日もありました。毎日の健康観察表を見ていると、「くしゃみ・鼻水」にチェックがついている人が何人かいます。今年は例年に比べて換気をする頻度や時間が長くなっています。感染症対策のために行っていることですが、気温の感じ方は一人一人異なります。できる限り全員が過ごしやすい環境をつくるためには、各自で衣服を調整したり、お互いを思いやったりする気持ちが大切です。みんなでこの寒い冬を乗り切りましょう！

体の不調はブルーライトが関係している？

こんなことはありませんか？

- 睡眠不足
- 頭痛やめまい
- 疲労
- 目が見えにくい（視力低下）
- 目が疲れやすい

ブルーライトとは？

パソコンやスマートフォン、ゲーム機などLEDディスプレイから発せられる青色の光のこと。

<ブルーライトの対策をしよう！>

①画面の明るさを調節する

画面の明るさが、明るければ明るいほど目への刺激になります。しかし、暗すぎてしまうと視力の低下につながる可能性もあるので、明るすぎず暗すぎないちょうど良いポイントに調整しよう。

②画面を見る時間を短くする

私たちが物を見る時にはカメラのように目の周りにある毛様体筋でピントの調節をしています。画面を見続けることで毛様体筋がずっと緊張し続け、筋肉疲労を起こします。画面を見る時間を減らすことで、目を休ませることができます。

③寝る前にブルーライトを発する画面を見ない

夜にブルーライトを浴びると、ブルーライトが含む明るい光を脳が昼間と判断し、睡眠を促すホルモン（メラトニン）が出されず、眠れなくなると考えられています。しっかり眠れるようにするためには、寝る前に目に刺激を与えないよう、部屋を暗くすることが大切です。

「低体温」は睡眠不足のサイン？！

健康なときに体温を測って、35度台しかない場合は、「低体温」と呼ばれる状態かもしれません。

低体温は、睡眠不足などで生活習慣が乱れているときに起こりやすいので、生活習慣を見直すサインです。



あなたの心の温度計は何度ですか？

イライラ温度計

40

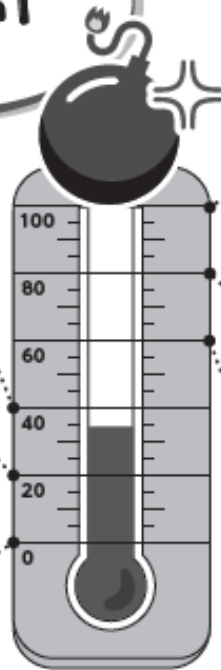
カチンときたぞ

20

ちょっとムツ

0

ほんわか



100

大爆発! 怒りMAX

80

もう爆発しそう...

60

結構イライラ

怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。

同じ出来事でも、
人によって温度は違うよ

アイ

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ!



なんで連絡
くれなかったの?

Iメッセージ



もう少し静かにして
もらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな