



冬休みはクリスマスやお正月など人が集まる機会も多く、生活リズムも乱れがちです。体調管理をしっかりと行い、心身の健康の保持増進に努めましょう。

感染症予防の3原則!

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



抵抗力を高める

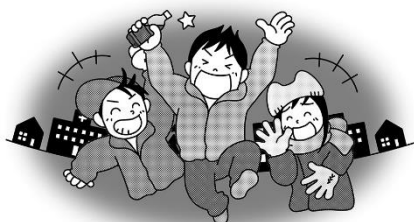
十分な栄養・睡眠、適度な運動



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



はめはすしすぎ



見すぎやりすぎ



だらだらしすぎ



食べすぎ飲みすぎ

聞く力を育てよう

聞く力とは、「相手を理解する力」です。人の話を聞くときは、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、右のポイントに気を付けましょう。「聞く力」を身につけると、コミュニケーション力が高まり、周りの人との信頼関係を作りやすくなります。自分から話すのが苦手でも、きっと友達あなたの良さをわかってくれます。

- ① 自分の解釈を加えないで、相手の話をありのまま聞く。(途中で口を挟まない)
- ② 表情やしぐさなど、言葉以外のメッセージにも注意する。
- ③ 相手の気持ちを理解する。(相手が大切にしたいと思っていることを尊重する)