



今年の干支は丙午です。60年に1度めぐってきます。火の気が重なる強力なエネルギーを持ちますが、現代では丙午の年は、文化的な注目や「変化への対応」の年として捉えられています。

体温を上げて元気に活動!

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して！ 体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかり食べて、午前中から元気に活動しましょう。



【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む (体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりかかる
(体全体を温める)



ストレス対策に

3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



・REST (休養)

…疲れているときは、「寝る」ことが
ストレス解消に役立ちます。

・RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聴く、運動する、
お気に入りの動画を見る…など、
好きな時間を過ごして、
気分をリフレッシュしましょう。

・RELAX (緊張をほぐす)

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、
心と体の緊張をほぐしましょう。



フェイクニュースにだまされない！

まずまず情報を検索したり、SNS
で流れてくるニュースを見たり、イン
ターネットはとても便利です。でも、
インターネットには思わぬ危険が潜ん
でいます。たとえば、フェイクニュー
ス。もともと、真実かどうかが不確かな
情報を指す言葉でした。最近は、AI
を悪用した偽画像や、災害時のデマ（偽

情報）などが含まれます。

フェイクニュースにだまされない
ようにするには、まず、信用できる
発信元かどうかを確かめることが大
切です（国などの公的機関のサイトが
おすすめ）。また、複数の情報を比較
して、真実かどうか判断するように
しましょう。