

2020 HEALTHY CALENDAR

暮らしの 健康メモカレンダー

食事の習慣
Bad Good



入浴の習慣
Bad Good



ヘルシーライフのための 悪い習慣と良い習慣

間違った考えから
知らず知らずのうちに、
体に悪い習慣を続けていませんか？
今年、ぜひ、そんな悪いくせなどを改め、
体によい習慣をできるだけ増やしましょう。
そのための身近な健康情報をお伝えします。

睡眠の習慣
Bad Good



お出かけの習慣
Bad Good



勉強の習慣
Bad Good



お手入れの習慣
Bad Good



体温調節の習慣
Bad Good



ストレス解消の習慣
Bad Good



運動の習慣
Bad Good



トイレの習慣
Bad Good



趣味の習慣
Bad Good



手当ての習慣
Bad Good



Bad

食べた直後に運動する

運動は健康にいいとされますが、そのタイミングには気を配りたいものです。例えば、食後すぐに体を動かしてしまうと、いつかは胃や腸に悪影響を及ぼす可能性があります。



消化不良を起こしたり、便秘の原因になるなどのデメリットがあります。また、心臓への負担が増えたり、胃腸が十分に休まずに消化しきれず、食後すぐに吐き出すなどの消化不全の恐れもありません。また、空腹時に運動すると、血中の糖分が減少し、低血糖の原因になります。高熱や脱水症状に陥りやすくなるので、運動をする際には、水分補給を忘れず、運動強度を抑えたり、運動前後に十分な水分補給をすることが大切です。

健康診断の活かし方

ヒロリ面検査で胃がん予防

ピロリ菌の感染は胃がんの発症リスクを高めます。胃がんは早期発見が難しい病気です。胃がんの予防には、ピロリ菌の感染を予防することが大切です。胃がんの予防には、ピロリ菌の感染を予防することが大切です。



Good

魚や肉を先に食べる

食後の血糖値の上昇を抑えるためには、魚や肉を先に食べる「ベストプラクティス」が効果的です。肉や魚は消化に時間がかかるため、先に食べることで消化吸収がゆっくりと行われ、血糖値の上昇を抑えることができます。また、肉や魚はたんぱく質が豊富で、空腹時に食べることで、血糖値の上昇を抑えることができます。



まず、野菜を先に食べて、次に肉や魚を食べ、最後に主食を食べると、血糖値の上昇を抑えることができます。また、野菜の繊維は消化を助けてくれます。

家でできる健康管理法



加湿で感染予防

乾燥した空気はウイルスの感染リスクを高めます。加湿器を使用することで、湿度を維持し、感染予防ができます。

2020
1

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
2019 12 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	31 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	2 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	3 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	4 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29
5 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	6 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	7 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	8 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	9 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	10 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	11 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29
12 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	13 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	14 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	15 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	16 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	17 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	18 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29
19 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	20 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	21 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	22 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	23 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	24 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	25 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29
26 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	27 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	28 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	29 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	30 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	31 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

Bad

Good

寝る直前に
お風呂に入る

悪い習慣は、お風呂で体を洗った後で、から洗った方がいいです。でも、就寝直前に洗うと体が冷たくなり、体温が下がります。また、人は体温を下げるのが、眠るための仕組み。

ほつた髪では寝つきが悪くなるので、寝る直前に洗うのは、寝る直前に洗うのがいいです。また、髪が濡れていると、自然に髪が乾いてお風呂の温度が下がります。お風呂に入る前に髪を乾かしてあげると、お風呂に入るのが楽になります。



健康診断の活かし方

血圧で見つかる意外な病気

高血圧の他にも、意外な病気も発見されることがあります。例えば、糖尿病や脂質異常症などです。高血圧と併発している病気も、高血圧の治療で改善される場合があります。



2020

2

炭酸ガス系などの
入浴剤を活用する

入浴剤の中には炭酸ガス系、お風呂に入れると泡がたまり、お風呂が温かくなるので、お風呂に入るのが楽になります。また、お風呂に入る前に髪を乾かしてあげると、お風呂に入るのが楽になります。

お風呂に入れてお風呂が温かくなるので、お風呂に入るのが楽になります。また、お風呂に入る前に髪を乾かしてあげると、お風呂に入るのが楽になります。



家でできる健康管理法

滑り止め転倒予防

高齢になると、転倒のリスクが高くなります。転倒すると、骨折や脳出血などの重篤な病気の原因になります。転倒を予防するために、滑り止めのマットや杖などの道具を使うことが大切です。



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 祝日 1月1日	2 1月2日	3 1月3日	4 1月4日	5 1月5日	6 1月6日	7 1月7日
8 1月8日	9 1月9日	10 1月10日	11 1月11日	12 1月12日	13 1月13日	14 1月14日
15 1月15日	16 1月16日	17 1月17日	18 1月18日	19 1月19日	20 1月20日	21 1月21日
22 1月22日	23 1月23日	24 1月24日	25 1月25日	26 1月26日	27 1月27日	28 1月28日
29 1月29日	30 1月30日	31 1月31日	2 2月2日	3 2月3日	4 2月4日	5 2月5日
6 2月6日	7 2月7日	8 2月8日	9 2月9日	10 2月10日	11 2月11日	12 2月12日
13 2月13日	14 2月14日	15 2月15日	16 2月16日	17 2月17日	18 2月18日	19 2月19日
20 2月20日	21 2月21日	22 2月22日	23 2月23日	24 2月24日	25 2月25日	26 2月26日
27 2月27日	28 2月28日	29 2月29日	30 2月30日	31 2月31日	1 3月1日	2 3月2日

Bad

ベッドでスマートフォンを見る

スマートフォンは寝る前にも使われます。寝る前にはスマートフォンを離れ、目を休ませ、リラックスできるようにしましょう。

スマートフォンは寝る前にも使われます。寝る前にはスマートフォンを離れ、目を休ませ、リラックスできるようにしましょう。



健康通話の活かし方

睡眠の状態を調べる

睡眠の状態を調べるには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質を高めるには、睡眠の習慣を改善することが大切です。



2020

3

Good

夕方は散歩に出かける

夕方は散歩に出かける。散歩はストレスを軽減し、睡眠の質を高めるのに効果的です。



夕方は散歩に出かける。散歩はストレスを軽減し、睡眠の質を高めるのに効果的です。

家でできる健康管理法



災害対策は今日から

災害対策は今日から。災害対策は家族全員で行い、避難経路を確認しましょう。

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 祝日	2 月曜	3 火曜	4 水曜	5 木曜	6 金曜	7 祝日
8 土曜	9 日曜	10 月曜	11 火曜	12 水曜	13 木曜	14 金曜
15 土曜	16 日曜	17 月曜	18 火曜	19 水曜	20 木曜	21 金曜
22 土曜	23 日曜	24 月曜	25 火曜	26 水曜	27 木曜	28 金曜
29 祝日	30 月曜	31 火曜	1 水曜	2 木曜	3 金曜	4 土曜

Bad

Bad

紫外線を
気にしない

4月に入ると、紫外線が
強くなり暑さを感じる
はじめ、虫歯などが多
くなる季節を迎えます。例
えば、日焼け止め一つ
です。ほかにも、シミや
ソバカ、また、発疹の発生
や虫歯が心配する原因
になります。さらに、虫
への駆除も必要。紫外線を
びて目を眩しめたり肌傷
害を及ぼす紫外線内照射の強
さ、目の疲れや頭痛の原因に
なって、視線が遠くになり
やすくなる日もあります。こ
うした紫外線の影響を少なくするには、
紫外線が強くなる時間帯での外出を
避ける工夫をすることが大切です。午前10時
から午後2時の間に外出するときは、紫外
線1日当り照射量の約6割、年間75%
75%を占めます。避けるとともに、日



陰を歩いたり、帽子をかぶり、日
傘をさしたり、サングラスをかけたり
しましょう。紫外線をカットする効果
のあるサングラスが、レンズが青いと言
う効果が高い場合があります。

健康診断の活かし方

体のなかから超音波で検査

健康診断時、体の外から超音波を使
って診る方法が一般的に行われていま
すが、体の中からの超音波検査もな
ります。内臓検査に比べて2階層まで
入る。超音波が透過する距離が深
いため、検査精度が高くなる検査で
、肝臓の検査に比べて2階層まで入
るため、また、内臓の中心から
超音波が透過する距離が深いため、
がんなどの早期発見につながります。



2020

4

計算などを
しながら歩く

Good

読者の手紙には、運動が効果的だと
書いています。ウォーキングやサイクリ
ングなどの有酸素運動のほか、最近注
目を集めているトレーニングも
効果的だと書かれています。さらに
に、運動に加えて、しりとりをしたり、
計算したりと、二つの行動を同
時に行うことで運動効果が高まるとい
うのも、最近よく見られることであ
ります。ウォー
キングをしながら、



家でできる健康管理法

建材やダニに注意



シックハウス症候群、建材や家具
などに含まれる化学物質が、花粉か
たけで、アレルギーの原因となることが
あります。また、ダニやカビの発生も
原因となり、アレルギーの原因とな
ります。アレルギーの原因となる化学
物質やダニ、カビの発生を減らすこと
が、アレルギーの予防につながります。

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	31	1 大塚 10月1日(水) 大塚駅 10月2日(木) 大塚駅	2 池袋 10月3日(金) 池袋駅 10月4日(土) 池袋駅	3 池袋 10月5日(日) 池袋駅 10月6日(月) 池袋駅	4 池袋 10月7日(火) 池袋駅 10月8日(水) 池袋駅
5 池袋 10月9日(木) 池袋駅 10月10日(金) 池袋駅	6 池袋 10月11日(土) 池袋駅 10月12日(日) 池袋駅	7 大塚 10月13日(月) 大塚駅 10月14日(火) 大塚駅	8 池袋 10月15日(水) 池袋駅 10月16日(木) 池袋駅	9 池袋 10月17日(金) 池袋駅 10月18日(土) 池袋駅	10 池袋 10月19日(日) 池袋駅 10月20日(月) 池袋駅	11 池袋 10月21日(火) 池袋駅 10月22日(水) 池袋駅
12 池袋 10月23日(木) 池袋駅 10月24日(金) 池袋駅	13 大塚 10月25日(土) 大塚駅 10月26日(日) 大塚駅	14 池袋 10月27日(月) 池袋駅 10月28日(火) 池袋駅	15 池袋 10月29日(水) 池袋駅 10月30日(木) 池袋駅	16 池袋 10月31日(金) 池袋駅	17 池袋 10月1日(土) 池袋駅 10月2日(日) 池袋駅	18 池袋 10月3日(月) 池袋駅 10月4日(火) 池袋駅
19 大塚 10月5日(水) 大塚駅 10月6日(木) 大塚駅	20 池袋 10月7日(金) 池袋駅 10月8日(土) 池袋駅	21 池袋 10月9日(日) 池袋駅 10月10日(月) 池袋駅	22 池袋 10月11日(火) 池袋駅 10月12日(水) 池袋駅	23 池袋 10月13日(木) 池袋駅 10月14日(金) 池袋駅	24 大塚 10月15日(土) 大塚駅 10月16日(日) 大塚駅	25 池袋 10月17日(月) 池袋駅 10月18日(火) 池袋駅
26 池袋 10月19日(水) 池袋駅 10月20日(木) 池袋駅	27 池袋 10月21日(土) 池袋駅 10月22日(日) 池袋駅	28 池袋 10月23日(月) 池袋駅 10月24日(火) 池袋駅	29 池袋 10月25日(水) 池袋駅 10月26日(木) 池袋駅	30 大塚 10月27日(土) 大塚駅 10月28日(日) 大塚駅	1 池袋 10月29日(月) 池袋駅 10月30日(火) 池袋駅	2 池袋 10月31日(水) 池袋駅

Bad

一夜漬けで覚える

記憶したいことは、一夜漬けで覚えるよりも、毎日、記憶と復習を繰り返すほうが、脳の記憶がより定着しやすいです。また、記憶するには、何事も声に出したり、ノートに書きしりたりするとよいです。短期間の人の名前や覚えたいこと、[そどうぶつ(こころ)]など、当該科目の教科書に必ず復習を集中しましょう。暗唱には目録の目録と読み返りのシステムを組んで、これら2つの方法を組み合わせると、しかも暗唱が記憶したことを定着させることもできます。復習前に覚えること、覚えたいことが頭に残りやすいため、復習かきをし、復習の量を増やすといわれています。また、暗唱が苦手な学生を助けるために、かきつけて読む

量が多くなります。日々の勉強、暗唱を長時間でも続けるとうち記憶力が向上したという経験も、暗唱の気分転換はチームよりも豊富なほうがよいかも。

暗唱したいことは、一夜漬けで覚えるよりも、毎日、記憶と復習を繰り返すほうが、脳の記憶がより定着しやすいです。また、記憶するには、何事も声に出したり、ノートに書きしりたりするとよいです。短期間の人の名前や覚えたいこと、[そどうぶつ(こころ)]など、当該科目の教科書に必ず復習を集中しましょう。暗唱には目録の目録と読み返りのシステムを組んで、これら2つの方法

を組み合わせると、しかも暗唱が記憶したことを定着させることもできます。復習前に覚えること、覚えたいことが頭に残りやすいため、復習かきをし、復習の量を増やすといわれています。また、暗唱が苦手な学生を助けるために、かきつけて読む

かきつけて読む

健康読書の活かし方

骨密度検査で骨折予防

骨密度検査は、骨の健康度を調べる検査です。2歳以上の大人は骨密度検査を受けることが推奨されています。骨密度が低くなることで、骨折のリスクが高くなります。骨密度検査を受けることで、骨折のリスクを減らすことができます。また、骨密度検査を受けることで、骨の健康度を調べることもできます。



声を出して読む

Good

本を読むときは、目録が読めればよいというわけではありません。目で文字を確認するだけでなく、声に出して、その内容を覚えることが大切です。また、声に出して読むことで、脳が活性化され、記憶力が向上します。また、声に出して読むことで、脳が活性化され、記憶力が向上します。



本を読むときは、目録が読めればよいというわけではありません。目で文字を確認するだけでなく、声に出して、その内容を覚えることが大切です。また、声に出して読むことで、脳が活性化され、記憶力が向上します。また、声に出して読むことで、脳が活性化され、記憶力が向上します。

本を読むときは、目録が読めればよいというわけではありません。目で文字を確認するだけでなく、声に出して、その内容を覚えることが大切です。また、声に出して読むことで、脳が活性化され、記憶力が向上します。また、声に出して読むことで、脳が活性化され、記憶力が向上します。

家でできる健康管理法

椅子の高さを調整



自宅パソコンを使うときは、作業環境を整えることが大切です。椅子の高さを調整することで、作業環境を整えることができます。また、椅子の高さを調整することで、作業環境を整えることができます。

2020
5

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
4 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	6 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	28	29	30	1 祝日	2 祝日
3 祝日 東宮即位の日	4 祝日 みこひ	5 祝日 こどもの日	6 祝日 入夏	7 祝日	8 祝日	9 祝日
10 祝日	11 祝日	12 祝日	13 祝日	14 祝日	15 祝日	16 祝日
17 祝日	18 祝日	19 祝日	20 祝日	21 祝日	22 祝日	23 祝日
24 祝日 31 祝日	25 祝日	26 祝日	27 祝日	28 祝日	29 祝日	30 祝日

Bad

Bad

アルコールで
水分を補給する

熱中症は、毎年7月から8月に多発し、特に高齢者が多く亡くなっています。特に高齢者が亡くなるのは、熱中症による脱水が原因です。アルコールは利尿作用があり、水分を排出してしまいます。そのため、熱中症の予防には水分を十分に補給することが大切です。



アルコールは利尿作用があり、水分を排出してしまいます。そのため、熱中症の予防には水分を十分に補給することが大切です。また、高齢者は汗をかきにくい傾向があるため、水分補給は特に重要です。水分補給は、熱中症の予防に効果的です。

健康診断の忘れ方

血糖値の測定で万病を予防

糖尿病は、毎年の健康診断で血糖値を測定することが大切です。血糖値が高くなることで、さまざまな合併症を引き起こす可能性があります。血糖値を定期的に測定し、適切な食事と運動を行うことで、糖尿病の予防や治療が可能です。



2020

7

室温をこまめに
チェックする

Good

室温をこまめにチェックすることは、熱中症の予防に効果的です。室温が高すぎると、体温調節が難しくなり、熱中症のリスクが高まります。室温をこまめにチェックし、必要に応じてエアコンや扇風機を使用することで、室温を快適に保つことができます。



室温をこまめにチェックすることは、熱中症の予防に効果的です。室温が高すぎると、体温調節が難しくなり、熱中症のリスクが高まります。室温をこまめにチェックし、必要に応じてエアコンや扇風機を使用することで、室温を快適に保つことができます。

家でできる健康管理法

熱帯夜を乗りきる寝具



熱帯夜を乗りきるためには、適切な寝具の選び方が大切です。涼しい寝具や扇風機を使用することで、快適な睡眠が得られます。また、室温をこまめにチェックし、必要に応じてエアコンや扇風機を使用することで、室温を快適に保つことができます。

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
6 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	8 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	30	1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	4 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	6 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	7 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	8 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	11 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	13 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	14 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	15 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	16 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	17 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	18 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
19 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	20 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	21 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	22 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	23 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	25 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
26 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	27 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	28 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	29 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	31 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Bad

Good

Bad

疲れている人に
頑張れと言う

ストレスによる反応は多種多様です。もし、うつ病や鬱病と似た場合は「内心で悔しい、やる気の低下、イライラ、焦り」と訴えるなど「これ以上は頑張れず、死なねえぞ」と、胸や喉の奥に「死に」と思いながら、泣きながら苦しい気持ちで過ごされる方が増えています。身体面では、様々な不具合が生じ、腰痛や膝痛、肩こり、めまいや目の痛み、頭痛や歯痛、胃腸不良などの症状が頻りに現れ、肩や肘、手首、指の関節痛や皮膚の痒み、肌荒れや抜け毛、胃腸や便秘や下痢、不安定な心拍数などが現れます。自覚としては、仕事でのミスや遅延、その手続にミスとれることなど、不慣れなもののほうが状況や、家庭内や職場での関係が悪化したりします。このような状況で頑張ることは、逆効果で、健康を損なう原因になります。無理をせず、必要に応じて休むことも大切です。無理をせず、必要に応じて休むことも大切です。無理をせず、必要に応じて休むことも大切です。



不安なときは
腹式呼吸をする

ストレスを溜めて悩んでいる人は、「息を吐いてリラックスする」という言葉を聞いたことがあるかもしれません。息を吐くことで、心身がリラックスし、ストレスを軽減することができます。呼吸をゆっくりと行うことで、心身の緊張がほぐれ、ストレスを軽減することができます。呼吸をゆっくりと行うことで、心身の緊張がほぐれ、ストレスを軽減することができます。呼吸をゆっくりと行うことで、心身の緊張がほぐれ、ストレスを軽減することができます。



健康診断の活用

家でもストレスチェック

健康診断は、自分の健康状態を確認するための大切な機会です。ストレスチェックも、自分のストレスレベルを確認するための大切な機会です。健康診断は、自分の健康状態を確認するための大切な機会です。ストレスチェックも、自分のストレスレベルを確認するための大切な機会です。



2020
8

家でできる健康管理法

香りでリラックス



アロマオイルの香りを嗅ぐことで、心身をリラックスさせることができます。アロマオイルの香りを嗅ぐことで、心身をリラックスさせることができます。アロマオイルの香りを嗅ぐことで、心身をリラックスさせることができます。

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
7 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	28	29	30	31	1 大空
2 祝日 8月31日(土)から9月1日(日)にかけて、秋分の日が過ぎ、9月2日(月)から9月3日(火)にかけては、敬老の日です。	3 祝日 9月3日(火)から9月4日(水)にかけては、敬老の日です。	4 祝日 9月4日(水)から9月5日(木)にかけては、敬老の日です。	5 祝日 9月5日(木)から9月6日(金)にかけては、敬老の日です。	6 祝日 9月6日(金)から9月7日(土)にかけては、敬老の日です。	7 大空 9月7日(土)から9月8日(日)にかけては、秋分の日です。	8 祝日 9月8日(日)から9月9日(月)にかけては、秋分の日です。
9 祝日 9月9日(月)から9月10日(火)にかけては、秋分の日です。	10 祝日 9月10日(火)から9月11日(水)にかけては、秋分の日です。	11 祝日 9月11日(水)から9月12日(木)にかけては、秋分の日です。	12 祝日 9月12日(木)から9月13日(金)にかけては、秋分の日です。	13 大空 9月13日(金)から9月14日(土)にかけては、秋分の日です。	14 祝日 9月14日(土)から9月15日(日)にかけては、秋分の日です。	15 祝日 9月15日(日)から9月16日(月)にかけては、秋分の日です。
16 祝日 9月16日(月)から9月17日(火)にかけては、秋分の日です。	17 祝日 9月17日(火)から9月18日(水)にかけては、秋分の日です。	18 祝日 9月18日(水)から9月19日(木)にかけては、秋分の日です。	19 祝日 9月19日(木)から9月20日(金)にかけては、秋分の日です。	20 祝日 9月20日(金)から9月21日(土)にかけては、秋分の日です。	21 祝日 9月21日(土)から9月22日(日)にかけては、秋分の日です。	22 祝日 9月22日(日)から9月23日(月)にかけては、秋分の日です。
23 30 大空 9月23日(月)から9月24日(火)にかけては、秋分の日です。	24 31 祝日 9月24日(火)から9月25日(水)にかけては、秋分の日です。	25 祝日 9月25日(水)から9月26日(木)にかけては、秋分の日です。	26 祝日 9月26日(木)から9月27日(金)にかけては、秋分の日です。	27 祝日 9月27日(金)から9月28日(土)にかけては、秋分の日です。	28 祝日 9月28日(土)から9月29日(日)にかけては、秋分の日です。	29 大空 9月29日(日)から9月30日(月)にかけては、秋分の日です。

