

### 熱中症にご注意！！ ☆保健師の高橋宏子さんより一言☆

暑い日が続くと毎年話題になるのが「熱中症」。

室内では冷房を上手に使い、水分補給も忘れずに。たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクなど塩分の含まれた水分補給も必要です。

炎天下で活動をする時は薄手の白っぽい衣服がオススメ。そして、通気性の良い帽子を被りましょう。身体にピッタリした衣服より、少しゆるめの衣服の方が衣服内の風の流れが良く、皮膚からの放熱が促され涼しくなります。

日常生活での予防対策で、暑い夏を乗り切りましょう！！

✉ : 高橋保健師 [hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp](mailto:hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp)

おろしまち保健室の開催日： **7月24日(火) / 8月23日(木)**

両日とも 13:30~17:00 卸町会館3階 第三会議室にて

ほっとひと息、こころにビタミン

精神科医 大野 裕

#### 失敗を生かすコツ

新年度になって新しい職場に異動になったり、新しい仕事に取り組むことになったりした人も、少しずつその環境や仕事に慣れてきた時期だと思います。そのように慣れが出てくると、それまでのような緊張感が取れてきて、思いがけないところで失敗することがあるので注意が必要です。

注意をするといっても、失敗しないようにするというものではありません。不注意による失敗が起きないように気を付ける必要はありますが、いくら気を付けていても失敗することはあります。そうしたときに大事なのは、失敗したときに、もうこれで終わりだと思えないようにすることです。

「終わりだ」というのは少し大げさな言い方ですが、私たちはうまく行かないことがあると、現実以上に悪く考えてしまう傾向があります。そのように考えるのは、緊張感を取り戻して、今起きている問題に取り組もうとする自然なこころの動きです。

確かにそれは、問題を解決していくためには大切なこころの動きなのですが、あまりに悪く考え過ぎると、その先に進んで行こうという気持ちを持てなくなってきます。自信が無くなるからです。そうしたときには、少し冷静になって、何が問題なのかを具体的に考えるようにしてみてください。どこがうまくいって、どこがうまくいっていないのかを考えてみるのです。

それと同時に、どのようになれるか良いと自分が考えているかを再確認して、そのようになるためにはどのようにすれば良いかを考えてみます。このようにして、自分の目標と手立てを再確認できると、失敗の中に隠れている問題解決のヒントを見つけやすくなります。

