




気になる？気にならない？既読と未読

一部の SNS には、自分が送ったメッセージを相手が開いたかがわかる機能（既読機能）が備わっています。メッセージは当然、相手にちゃんと届くこと、そして読んでもらうことが前提ですから、確かに便利です。しかし、「送ったのに開いてもない」「読んでいるはずなのに返信が全然来ない」「開封・返信が遅い」といった理由で相手に不満を持ち、ケンカやいじめなど、人間関係の直接的なトラブルにまで発展することがあります。

便利なツールでも、使い方によって思わぬことが起こります。過敏になる必要はありませんが、時々ちょっと立ち止まって考えたり、また SNS を介さずに直接会って顔を見て話をしたりしてみてください。

話すことは、心をつなぐこと




友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



花粉症対策を始めよう


そろそろ花粉症の時期がやってきます。今年の花粉の飛散量は前年より上回ると予想されています。基本的な対策を徹底し、症状の悪化を防ぎましょう。また、花粉症の症状は生活習慣も大きく関係しています。睡眠・栄養・運動不足やストレスは身体の免疫機能を低下させ、花粉症を悪化させてしまうため、規則正しい生活を心がけましょう。

【花粉症対策の基本】

- ① 天気予報などをチェックし、花粉の飛散が多い日は必要以上の外出を控えましょう。
- ② 花粉がつきにくい表面がツルツルした素材の服やマスク、眼鏡を着用しましょう。
- ③ 室内に入る前に服についた花粉を払い落としましょう。手や顔についた花粉は手洗いや洗顔で落としましょう。



かゆくても目をこすらないで！



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

たとえは…

- ★ 目が傷ついて、ばい菌が入りやすくなる
- ★ かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。

