

## マスク、<sup>ただ</sup>正しくつけてますか？

マスク生活<sup>せいかつ</sup>になって丸2年<sup>まるねん</sup>以上<sup>す</sup>が過ぎました。  
これからも<sup>つづ</sup>続く、コロナ感染<sup>かんせん</sup>予防<sup>よぼう</sup>対策<sup>たいさく</sup>・・・  
マスクを<sup>ただ</sup>正しくつけていなければ、意味<sup>いみ</sup>のないものになっ  
てしまいますよね。

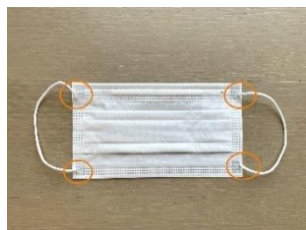
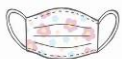
- マスクが<sup>かお</sup>顔にあっていない
- マスクから、<sup>はな</sup>鼻が<sup>で</sup>出ている
- マスクを<sup>かんぜん</sup>完全に<sup>はず</sup>外している



<sup>はな</sup>鼻が<sup>で</sup>出ている人<sup>ひと</sup>結構<sup>ひとけつこう</sup>見<sup>み</sup>かけますよね～



<sup>いま</sup>今は<sup>はな</sup>花柄<sup>や</sup>色付き<sup>など</sup>など  
<sup>いろ</sup>色々<sup>いろ</sup>出<sup>で</sup>ていて、マスクも  
<sup>いま</sup>今じゃ、ファッション!!



これは<sup>おもてがわ</sup>表側



これは<sup>うらがわ</sup>裏側

<sup>へん</sup>編 <sup>しゅう</sup>集 <sup>こう</sup>後 <sup>き</sup>記 

<sup>がつ</sup>5月に入り、ますます<sup>はる</sup>春らしくなりましたね。

コロナウイルスも、3年<sup>ねん</sup>目に<sup>とつにゅう</sup>突入して、BA1 だの BA2 だの<sup>つぎつぎ</sup>次々<sup>かたち</sup>と形を  
変<sup>か</sup>えてなかなか<sup>おさ</sup>治<sup>けはい</sup>まる気配<sup>けはい</sup>がありませんね・・・

<sup>きおん</sup>気温<sup>あ</sup>が上がり、マスクをつけるのも<sup>つら</sup>辛いですが、<sup>ただ</sup>正しくマスクをつけて  
<sup>かんせん</sup>感染<sup>よぼう</sup>予防<sup>こころが</sup>を心掛<sup>こころが</sup>けましょうね。

## オリジン origin <sup>つうしん</sup>通信

Vo17 <sup>れいわ</sup>令和4年 <sup>ねん</sup>5月 <sup>がつはっこう</sup>発行

おびひろちいきかつどうしえん  
帯広地域活動支援センター ドロップイン

おびひろしにし <sup>じょうみなみ</sup>南6丁目3 <sup>ちようめ</sup>ソネビル <sup>かい</sup>2階

TEL0155-23-6073

FAX0155-20-7367



# コロナで気を付けていること

## か 変わったことありますか？

ちかつりようしゃ き  
地活利用者さんに聞きました！

ともだち  
友達とグループ  
であえなくなっ  
た  
H・K (女性)

か  
変わりなし・・・  
でもやっぱり・・・  
ともだち あ  
友達と会えない。  
ちかつ ひと すく  
地活に人が少なくて  
ざんねん おも  
残念に思う。 H・M

うーん  
とくに変わりはな  
い・・・  
K・K

マスクをする。  
てあら  
手洗いをする。  
ほか なに か  
その他は何も変わ  
りはない・・・  
T・M

しよくば やす  
職場が休みになった。  
しよくじ  
カラオケ、食事に  
行かなくなった。  
H・K (男性)

みな ふじゆう おも  
皆さん不自由だと思います  
が、わたし とくほつ けつはん  
私は独房に2月半  
はい  
入ったりしていたので、そ  
れほどこたえません。  
M・K

どこでも行けな  
くなった  
A・T



## てんき わる ちようし わる \* 天気が悪いと体調が悪い？

てんき わる とき なや  
\* 天気が悪い時こんなお悩みありませんか？

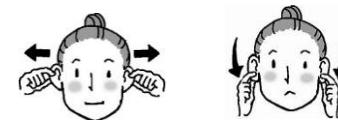
- \* あめ ふ まえ あたま いた  
雨が降る前に 頭が痛くなる
- \* あめ ひ すつう、だるさ、ふらつきがひどく、あせ いらだ  
雨の日は頭痛、だるさ、ふらつきがひどく、焦りや苛立ち  
で自己嫌悪に 陥る
- \* はる つゆ じき きせつ か め たいちよう くす  
春や梅雨の時期など、季節の変わり目に体調を崩す
- \* きあつ へんか きぶん う しず えいきよう  
気圧の変化が気分の浮き沈みに影響する
- \* てんきよほう ていきあつ し ふあん  
天気予報で低気圧だと知ると不安

## なぜでしょう？

きあつ てんき へんか お たいない すいぶん みだ  
気圧や天気の変化が起きると、体内の水分バランスが乱れてしま  
い、すいぶん ひつよういじょう ふ  
水分を必要以上に増やしてしまうと考えられています。  
たいない よぶん すいぶん た けっかんかくちよう じりつしんけい みだ  
体内に余分な水分が溜まることは、血管拡張や自律神経の乱れ  
の原因となります。  
のうない けっかん かくちよう まわ しんけい あっばく えんしやう お  
脳内の血管が拡張すると周りの神経を圧迫し炎症を起こすこと  
で頭痛が発生します。  
すつう はっせい  
また、じりつしんけい みだ  
自律神経の乱れは、だるさ、めまいといった不調を引き起  
こします。

## そんな時、どうしたらいいの？

- ないじ じりつしんけい ふか みみ  
内耳と自律神経には深いかわりがあるため、耳マッサージは  
効果的と言われています。



- けつりゆう うなが たいおん たか  
血流を促して体温を高めにキープすることは、いた けいげん  
痛みの軽減や

じりつしんけい あんてい じゅうよう じゅうよく こうかてき  
自立神経の安定にも重要なので、入浴は効果的です。

