

令和6年1月19日(金)

## 寒い寒いと言って暖かくなるか?!心を強く持て!

寒い日に、「寒い寒い」と文句ばかり言っている人はいませんか。寒い日に、「寒い寒い」と言っていて、暖かくなるでしょうか?逆に寒さが増して感じられ、余計に強い寒さを感じるようになってしまうのではないのでしょうか。

人は誰しも、前向きに、積極的に、ポジティブ思考で取り組まなければ良き人生を送ることはできません。もし、寒い日々が続くのであれば、敢えて「寒くて気持ちが引き締まる!」とか、「雪や氷が見られて良かった!」とか、「激しい運動しても、汗をかかないからさわやかだ!」などと前向きな発言をすることで、日々の生活が、そして人生が良くなっていくと思います。

しかし、やせ我慢はよくありません。是非寒さ対策をして勉強の効率を上げましょう。具体的には「頭寒足熱」で対応することです。

そのために、①保温性のある靴下を履くこと、②水とお湯を使い分けること、③移動中に冷やさないようにすることが大切です。

最初の、保温性のある靴下を履くとは、自分が履いている靴下を見直すことです。靴下の保温性を高めるだけで、随分変わります。家庭では、靴下ではなくても、ふわふわしたスリッパもお勧めします!あくまでも自分で勉強しやすい環境を作る観点で選びましょう。

次に、水とお湯を使い分けることです。体が寒いと感じた際は「お湯」を飲み、頭がぼーっとしてきたら「水」を飲むのです。また、朝起きてうがいをし、「お湯」を飲むと腸が活性化されるそうです。このように、水とお湯の使い分けだけでも、体調管理がある程度できるそうです。

最後に、人は、気温などの激しい変化にさらされると、ストレスを感じたり、疲れたりしてしまうそうです。ですから、屋内にいる時に、脱ぎ着がしやすいような防寒着を効果的に使用しましょう。明日20日は大寒です。今日、明日は比較的暖かなようですが、立春頃までは、寒い日が何日もあると思います。心を強く持ち、しっかりと対策しましょう。