



「怒り」をコントロールしよう

1. 2. 3. 4. 5. 6



イライラが収まらなくて、大きな声を出したり、ものを乱暴に扱ったりしたこ

とはありませんか？

誰でもイライラしたり、怒ったりすることはありますが、それをそのまま周

にぶつけるのはよくありません。

10月に「アンガーマネージメント講話」を聞いて、すでに知っている人も多いとは思いますが、「怒り」の感情はコントロールすることができます。

たとえば「6秒ルール」。怒りを感じてから6秒間経つと怒りのピークをやり過ごすことができ、少し冷静になれるそうです。心の中で、「1、2、3」と6まで数えてみましょう。

また、いったんその場所を離れる、ノートや紙に殴り書きをする、泣く、全速力で走るなどでも、自分の気持ちを落ち着かせる方法としておすすめです。

自分なりの方法で「怒り」を上手にコントロールしましょう。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

湯船に ゆっくりつかる



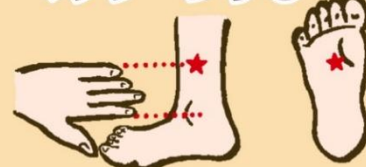
手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして 筋肉をつける

筋肉量が
ふ
増えると
体温もアップ！



冷えに効くツボ (三陰交や湧泉など)を マッサージする



「三陰交」

「湧泉」



てあら てってい よぼう
手洗いで徹底予防！



み 見えないけれど…
て 手にはウイルスが付いていると思ってい！



しんにゅう そし
マスクで侵入阻止！



み ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり
くう き 空気中にもただよっているとわいてい！

ノロウイルスに要注意！



しゅうだん は
集団の中で吐かない！



は げ がまんしきれない吐き気ではありません！
すこ 少しでも早く保健室やトイレへGO！



なお ゆだん
治っても油断しない！



しゅうかん はいせつ つづ 2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。
あと て あら 感染源にならないように…

発熱と解熱剤

インフルエンザやかぜで発熱したとき、解熱剤に頼りたくなることがあります。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げているのです。なぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤（熱さまし）は、熱が出て

いるときのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐっすりしているとき、夜、つらくて眠れないときなどに使いましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。