



保健だより 1月号

土浦第一高等学校定時制保健室

「怒り」をコントロールしよう

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、それをそのまま周りにぶつけるのはよくありません。

10月に「アンガーマネジメント講話」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つ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。

1, 2, 3, 4, 5, 6



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おう!

温かい食べ物や飲み物を摄取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に
ゆっくりかかる



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
たいおん
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



⚠ 手洗いで徹底予防！



見えないけれど…
手にはウイルスが付いていると思っていると思っていい！

⚠ マスクで侵入阻止！



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり
空気中にもただよっていると思っていると思っていい！

ノロウイルスに要注意！

⚠ 集団の中で吐かない！



がまんしきれる吐き気ではありません！
少しでも早く保健室やトイレへGO！

⚠ 治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。
トイレの後は手をよく洗い、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（熱をまし）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たりしているとき、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。