



すこやか

令和8年1月8日
つつじが丘小学校
保健室

「怒り」をコントロールしよう

いらいらが収まらなくて、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。

実は「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、「怒り」は2次感情といわれています。2次感情というからには1次感情があります。「不安」「悲しみ」「寂しさ」「苦しさ」「悔しさ」などの1次感情を隠すために「怒り」として現れるのです。「怒り」の後に隠れている気持ちを見つめなおすとイライラも落ち着いてくるかもしれませんね。



体温を上げて元気に活動！

寒い日が続いている。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温をあげる行動を意識することをおすすめします。体温が上がると、自然に活動的になります。特に、朝食をしっかり食べて、午前中から元気に活動したいですね。

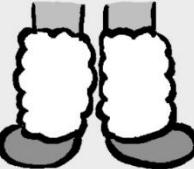
【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと体全体が温まる)
- ・温かい飲みものを飲む(体の中が温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



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



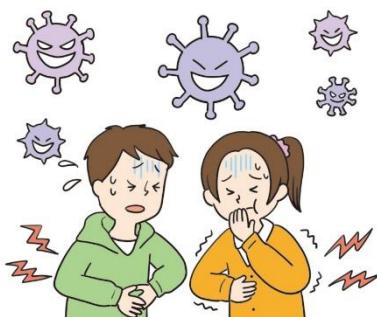
筋肉量が
増えると
体温もアップ!

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」

ノロウイルスに注意！



この時期に気をつけたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いため、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状をおこしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染症が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。

もしも、ノロウイルス感染症にかかったら・・・

- ・患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。
回復してから、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- ・食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- ・家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する。

