

保健だより 1月



愛知県立尾北高等学校 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。

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、いったん、その場所を離れる、ノートや紙に殴り書きする、泣く、全速力で走るなども、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。



体温を上げて元気に活動！

寒い日が続いています。「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。

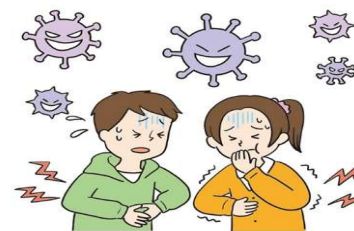
そんなときは、体温を上げる行動を意識して！ 体温が上がると、自然に活動的になります。特に、朝食をしっかりと食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【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)
- ・重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む (体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



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。回復してきたら、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。



小豆の健康パワー

「小正月」は、旧暦の1月15日で、その年の最初の満月の日です。現在では、新暦の1月15日に祝う地域が多いようです。小豆粥やぜんざいなどを食べる習慣があります。

小豆には、食物繊維やタンパク質、ビタミンB群、鉄・カリウムなどのミネラル、サポニンやポリフェノールなどの栄養素がバランスよく含まれています。

ですから、便秘がちの人、貧血気味の人にもおすすめ！ 小豆のパワーで元気に過ごしましょう。



*** 保健室より ***

3学期も手洗い、うがい、換気の励行など基本的な感染予防対策を行って、元気に過ごしましょう。防寒対策も忘れずに!!