

# 保健だより 1月



石川県立金沢向陽高等学校  
保健室

2026年が始まりました。3学期は順調なスタートを切れましたか？ まだ体がなまっている人は、日中は体を動かすように心がけましょう。

寒い日が続きます。雪道・氷道は滑りやすくなっているので、転ばないように足元に注意しましょう。また、慌てて走らなくていいよう、時間に余裕をもって行動しましょう。

今年がみなさんにとって、充実した、ウマくいく1年であることをお祈りします。



## 手指消毒剤、破損注意！

### スプレーは優しく押しましょう

校内の各所に設置してある手指消毒剤は、感染症予防のために積極的に活用して欲しいアイテムですが、スプレー部分の破損が相次いでいます。

本体ごと床に落下したり、スプレー部分のみをつまんで持ち上げるだけでもスプレー部分が折れることがあります。また、叩くように強く押すことで折れることもあります。

手指消毒剤を使用するときは、①落とさない、②スプレー部分を持ち上げない、③優しく押すようお願いいたします。



折れてしまうと、直せません。  
買い替えになります。  
しかも意外に高いです。(泣)

## 「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。



# 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」

## 体温を上げて元気に活動!

### まちがいさがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう!

最後の一つが  
地味に難しい!

