

# 金沢の冬の注意



## 降雪時の心がけ

角間キャンパスは市街地よりも積雪が多く、坂とカーブばかりです。また、坂の日陰や橋の上は凍結しています。雪の下に氷がはっていることがあり、**危険**です。雪になれていない人は、転倒に注意し、**長靴を履く**など特に注意しましょう。

冬の始まりの寒波とともに雷が鳴り響くことがあります。はじめは少し驚くかもしれません。



## 登下校について

自宅やアパート周辺に雪がなくても、**角間キャンパスには雪がある**ことがよくあります。アカンサスポータルのウェブカメラで**角間の状況を確認**できます。

- スマホに、天気予報アプリを入れて、急な天候の変化を敏感にキャッチしましょう！
- 交通ダイヤが乱れることがあります。時間に余裕を持って行動しましょう。
- 雪道では、自転車・バイクの運転はやめましょう。
- 車は、早めに冬用タイヤに交換しましょう。

## おすすめ！冷え性対策ベスト5

### ① 冷え症に効果のある衣服

首・お腹を暖める→マフラー・スカーフ  
重ね着をして体を暖める→シャツ・腹巻  
足を暖める→靴下・タイツ



### ② 運動

ウォーキング→階段の昇り・降りも取り入れる  
空中バタ足→空中で水泳をやるようにバタ足をする  
空中自転車こぎ→足を上にあげ、空中で自転車をこぐように足を回す

### ③ 入浴

暖めるお風呂の入り方→入浴剤・みかんの皮などを入れて、**40度前後の熱さでゆっくり**と。

### ④ 食事

栄養バランスのよい食事と、**生姜・根菜類**がおすすめです。



### ⑤ 良い睡眠方法

**湯たんぽ**・足を高くする  
**体にフィットする暖かい布団**を準備する