

ほけんだより 1月

令和8年1月8日(木)

滝野川紅葉中学校 保健室

今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に気をつけたいですか?



2026年がスタートしました。本年もよろしくお願いします。この冬休み、普段できないことに時間をかけたり、親しい人に会ったり、楽しく過ごすことができましたか? 「こころ」と「からだ」を大切に、本年も充実した1年にしましょう。3年生はいよいよ受験です。適度に休憩して、万全な状態で試験に臨みましょう。

からだの声に耳を傾けて

みなさんは、からだの声に耳を傾けていますか? 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出すことがあります。

からだからのSOSに気付くことが、自分の健康を守ることにつながります。

こころの傷、放置しないで



なにか不安なときは、自分なりの“対処法”を身につけよう。



心配なこと、困っていることがある場合は、保健室に来て相談してください。いつでも待っています。



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嫌」と思う人もいるでしょう。そんな時は、体温を上げる行動を意識してみましょう。体温が上がると、自然と活動的になれますよ。12月の保健講話で保健委員が発表してくれたように、冷え対策をして元気に冬を過ごしましょう。

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」

まだまだ感染症に注意!!



こまめな手洗いが大切です。毎日ハンカチを持ち歩くようにしましょう。

