

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？



早寝早起

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繋がります。

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。



例えば…

- ・深呼吸をする
- ・誰かに相談する
- ・不安なことを紙に書き出してみる



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るですよ。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。

