

# ほけんだより1周

令和8年 1月9日  
野々市中学校 保健室

新年あけましておめでとうございます。

三学期がはじまり、今年度も残りわずかとなりました。

4月から始まる新たなステージに向けて

こんなことをできるようになりたい！

自分はどうなりたい？

を具体的にイメージしてみよう！具体的なイメージは実現への一歩！想像を膨らませよう！



あけまして  
おめでとうございます

## 年末は異例の暖冬、年明けは。。。気温差に気を付けて！

寒暖差に慣れていない身体は疲労がたまりやすく、免疫力も下がり気味です。

インフルエンザは現在も警報発令中！これからはノロウイルスが流行する季節になり、まだ感染症予防に気を抜けません。寒暖差に備えることと、基本的な感染予防行動を続けていきましょう！

## 寒暖差による あんなこと こんなこと



寒い日が続き、「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に活動的になれます。特に、朝食をしっかり食べて、午前中から元気に活動しましょう。

## 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



なにか不安なときは、自分なりの“対処法”を身につけよう。



たとえば…

- ・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

話すのが難しい時は紙に書いて渡してね！



### 変化の予感

年が明け、2025年が幕を開けました。次の春には、1つ学年が上がったり、卒業して新たなステップに進んでいたりと環境の変化を予感する時期になってきましたね。これまでのこと、これからのことを考えて何を感じるかは人それぞれです。どんな気持ちにも間違いはありません。

なんだか心が晴れない、モヤモヤしているを感じているなら、そばにいる友人や先生に相談してみませんか？保健室でも相談することができます。体のこと、心のこと、理由のはっきりしていないもやもやでも構いません。話することで、どうしたら心が晴れるかと一緒に見つけてみませんか？