

# ほけんだより1月

令和8年1月14日

白嶺中学校

保健室

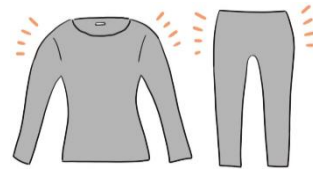
年が明けて、新しい1年が始まりました。心も体も良いスタートを切ることができましたか？冬休みの間に積雪量も増え、気温も一気に下がりましたね。つつい暖かい部屋でのんびりしたくなりますが、本格的に始まったスキーも、受験勉強や日々の勉強も、寒い日こそ体と頭をたくさん動かしましょう。3学期も、健康で安全に過ごしてくださいね。

## 冬の 冷え 乾燥 に注意！

冬は空気が冷たく、乾燥します。体が冷えると、体調を崩しやすくなったり、体が動きづらく、活動するのがおっくうだなあと感じやすくなったりします。空気が乾燥していると、ウイルスが活発になり、鼻や喉の粘膜が乾燥して体にウイルスが侵入しやすくなることで、感染症にかかりやすくなります。また、肌が乾燥してかゆみや痛みが出る人もいます。冷えや乾燥の対策をしながら冬を乗り越えよう。



- 首・手首・足首の“3つの首”を温める。
- 下着を工夫して体を保温する。
- 朝食を食べてエネルギーチャージ
- お風呂にゆっくりつかる。
- あたたかい飲み物を飲む。
- 加湿器を使う。



体温が上がって  
体が動きやすくなるよ。



冬でも水分補給を忘れずに！



濡れたタオルを干したり、お湯の入ったコップを置くのもいいよ。



### <お知らせ>

1月は、保健室前に「健康おみくじ」が置いてあります。ぜひ、おみくじを引きに来てください！



先生は、1月1日から日記を書き始めました。その日の朝から何をしたか、そのとき自分がどんなことを考えていたかを思い出しながら文字に残すと、気持ちが整理され、後から見返すのも楽しいです。とても短い3学期ですが、今年もどうぞよろしくお祈りします 😊

ほけんしつ 井口 いのくち