

2026年、新しい年が始まりましたね。

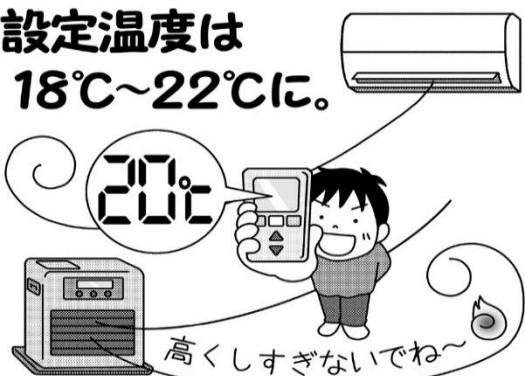
冬休み、あっという間でしたが、心も体も充電できましたか？

1年生は「スキー宿泊学習」、2年生は「修学旅行」と、大きな行事があり、3年生は「受験」という、人生にいくつかある「がんばりどき」の一つが控えています。

寒さも一段と厳しくなってくるこの時期、しっかり健康管理しましょう。



設定温度は  
18°C~22°Cに。



温まつて  
上手に

ずかん  
頭寒

そくねつ  
足熱。



足元を温めると体もポカポカになるよ。

1時間に1回は、  
ドア・窓を開けて。



元気な冬♪

湿度を保つ。



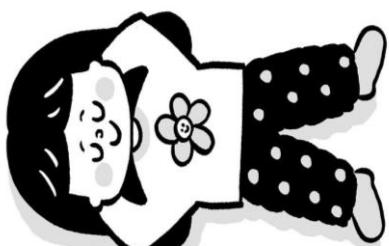
40%以下にならないように工夫してみましょう。

「健康にいい」と分かっていても、ジョギングやストレッチなど積極的に体を動かすことを「やる」のは、なかなか難しいもの。そんな時は「やらない健康法」を試してみませんか？

- ★ 20時以降、飲食をしない
- ★ 体を冷さない
- ★ トイレを我慢しない

実はこの「やらない健康法」、心にも効果抜群。例えば「小さなことを心配する(気にする)のをやめる」…すると、すっと緊張が緩み、気持ちが軽くなります。このように、心や体の声に耳を傾けて「やらない」を選択してみるのもいいかもしれませんね。

ズボラさんでも大丈夫♪  
**「やらない」健康法**



手洗い  
寒い季節こそ  
しっかりと！



石けんを使って  
すみずみまで！

水分はきれいなハンカチ・タオルで拭きとりましょう！